

# PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISSIS

## AOUT 2019

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p><b>* Ateliers du Matin</b> <b>* Ateliers de l'Après-midi</b></p>	<p><b>INSCRIPTIONS GRATUITES</b> <b>Alison SAVARY</b> erc@santedouaisis.fr / secretariat@santedouaisis.fr 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage 59500 DOUAI 03.27.97.97</p>			<p>1 10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy</p>	<p>2 10h00-11h00 Marche « le long de la Scarpe » (Rdv ERC à 10h00)  14h00-16h00 Atelier « Beauté des mains (Stamping) » avec Peggy</p>
<p>5 10h00-12h00 Atelier « Produits naturels » avec Peggy  14h00-16h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy</p>	<p>6 10h00-11h00 YOGA avec Cassandra  14h00-15h00 QI-GONG avec Katia</p>	<p>7 9h30-12h30 Atelier cuisine « les salades d'été » avec Savinie  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra</p>	<p>8 10h00-11h00 Sophrologie « Gestion de stress » avec Katia  14h00-16h00 Atelier « Auto-massage » avec Peggy</p>	<p>9 10h00-12h00 Café rencontre « Apport de la naturopathie envers les effets indésirables des traitements » animé par Anne MORTREUX  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et d'adresse » avec Cassandra</p>	
<p>12</p>	<p>13  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire en duo » avec Cassandra</p>	<p>14 9h30-10h30 Marche nordique « Parc Charles Fenain » (Rdv ERC à 9h00 ou 9h30 Parking rue La motte Julien à Douai) avec Cassandra</p>	<p>15 <b>FERIE</b></p>		<p>16 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio / Renforcement musculaire » avec Cassandra</p>
<p>19</p>	<p>20 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Step et mémoire » avec Cassandra  14h00-15h00 QI-GONG avec Katia</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23 10h00-11h00 Sophrologie « Gestion de la douleur » avec Katia</p>	
<p>26</p>	<p>27 10h00-11h00 Marche « Parc Bertin » (Rdv ERC à 9h30 ou 10h00 à la fontaine du Parc) avec Cassandra</p>	<p>28 9h30-12h30 Atelier cuisine « Cuisine Indienne » avec Savinie</p>	<p>29</p>	<p>30  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Danse Latine » avec Cassandra</p>	