

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

JUILLET 2019

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>1 10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy</p> <p>14h00-16h30 Café Rencontre « Ressources en Activité Physique dans le Douaisis » avec Cassandra et Julie</p>	<p>2 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio / renforcement » avec Cassandra</p> <p>14h00-15h00 Sophrologie « Sexualité » avec Katia</p>	<p>3</p>	<p>4 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia</p> <p>14h00-16h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy</p>	<p>5 10h00-11h00 Marche « Rivage Gayant » (Rdv ERC à 9h30 ou 10h00 au Parking Gayant Expo) avec Cassandra</p>
<p>8</p>	<p>9 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement sangle abdominale » avec Cassandra</p>	<p>10 10h00-11h00 YOGA avec Cassandra</p>	<p>11 9h30-12h30 Atelier « Cuisine Portugaise de Stéphanie » avec Savinie Co-animée par Stéphanie</p> <p>15h00-17h00 Café rencontre « Apport de la naturopathie envers les effets indésirables des traitements » animé par Anne MORTREUX</p>	<p>12 10h00-12h00 Atelier « Maquillage de jour » avec Peggy</p> <p>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra</p>
<p>15 14h00-16h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy</p>	<p>16 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio / renforcement » avec Cassandra</p>	<p>17</p>	<p>18 10h00-12h00 Atelier « Produits naturels » avec Peggy</p>	<p>19</p>
<p>22 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio / renforcement » avec Cassandra</p> <p>14h00-15h00 QI-GONG avec Katia</p>	<p>23 10h00-12h00 Atelier « Création produits bio » avec Peggy</p> <p>14h00-17h00 Atelier pâtisserie « le petit déjeuner » avec Savinie</p>	<p>24 14h00-15h00 Marche nordique « Parc Charles Fenain » (Rdv ERC à 13h30 ou 14h00 Parking rue La motte Julien à Douai) avec Cassandra</p>	<p>25 10h00-11h00 Sophrologie « Les bases » avec Katia</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Equilibre » avec Cassandra</p>	<p>31</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>INSCRIPTIONS GRATUITES Alison SAVARY erc@santedouaisis.fr / secretariat@santedouaisis.fr 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage 59500 DOUAI 03.27.97.97.97</p> </div>	

*** Ateliers du Matin**
*** Ateliers de l'Après-midi**