

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

## FEVRIER 2020

## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
3 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Danse latine » avec Cassandra	4 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement sangle abdominale » avec Cassandra  14h00-15h00 QI-GONG avec Katia	5 10h00-13h00 Atelier Cuisine « Crêpes Salées » avec Savinie  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement » avec Cassandra	6	7 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy
10 10h00-11h00 Yoga avec Cassandra	11 10h00-12h00 Atelier Création « Crème cold Cream » avec Peggy  14h00-15h00 Sophrologie « Gestion des émotions » avec Katia	12 14h00-15h00 Yoga avec Cassandra	13 14h00-15h00 Marche « Le long de la Scarpe » ( RDV ERC 14H00) avec Cassandra	14
17	18 14h00-16h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy	19 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra	20	21
24	25 10h00-12h00 Atelier Conseil en image « Colorimétrie » avec Peggy  14h30- 16h30 Atelier Hygiène de Vie « Le Vrai ou Faux de la diététique » avec Savinie	26 15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Stretching / Relaxation » avec Cassandra	27 10h00-12h00 Atelier « Maquillage » avec Peggy	28

### INSCRIPTION GRATUITE

**Alison SAVARY**  
[erc@santedouaisis.fr](mailto:erc@santedouaisis.fr)  
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage  
 59500 DOUAI 03.27.97.97

**\* Ateliers du Matin**

**\* Ateliers de l'Après-midi**