

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

SEPTEMBRE 2019

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5	6
			10h00-12h00 Atelier « Soin du Visage » avec Peggy	
9	10	11	12	13
10h00-11h00 QI-GONG avec Katia		10h00-11h00 Initiation Yoga avec Cassandra	9h30-12h30 Atelier cuisine « Salades d'été » avec Savinie	
			14h00-15h00 Sophrologie « Cohérence Cardiaque » avec Katia	
16	17	18	19	20
10h00-12h00 Atelier « Prendre soin de sa peau au quotidien » avec Peggy	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Equilibre » avec Cassandra	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et d'adresse » avec Cassandra		
14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec (démonstrations/dons/échanges) avec Peggy Cassandra	14h00-16h00 Atelier « Nouage turban »			
23	24	25	26	27
10h00-12h00 Groupe de parole « Vivre auprès d'une personne atteinte de cancer » avec Peggy avec Mélanie	10h00-12h00 Atelier « Maquillage de jour »	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Gymnastique et mémoire » avec Cassandra	10h00-12h00 Atelier « Soin des mains » avec Peggy	
		11h00-12h00 Sophrologie « Gestion des émotions » avec Katia		
	14h00-15h00 Marche « Parc Tour des dames » (RDV ERC 13h45) avec Cassandra		14h00-17h00 Atelier Pâtisserie « Mignardises sucrées » avec Savinie	14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra
30				
10h00-12h00 Atelier « soin des pieds » avec Peggy				
14h00-15h00 Marche Nordique « Parc Charles Fenain » (RDV ERC 13h30 ou 14h00 Parking rue la motte Julien) avec Cassandra				
	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			* Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi