

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 10h00-12h00 Atelier « Soin du Visage » avec Peggy	6
9 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia	10	11 10h00-11h00 Initiation Yoga avec Cassandra 14h00-15h00 Sophrologie « Cohérence Cardiaque » avec Katia	12 9h30-12h30 Atelier cuisine « Salades d'été » avec Savinie	13
16 10h00-12h00 Atelier « Prendre soin de sa peau au quotidien » avec Peggy 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Cassandra	17 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Equilibre » avec Cassandra	18 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et d'adresse » avec Cassandra	19	20
23 10h00-12h00 Groupe de parole « Vivre auprès d'une personne atteinte de cancer » avec Mélanie	24 10h00-12h00 Atelier « Maquillage de jour » avec Peggy 14h00-15h00 Marche « Parc Tour des dames » (RDV ERC 13h45) avec Cassandra	25 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Gymnastique et mémoire » avec Cassandra 11h00-12h00 Sophrologie « Gestion des émotions » avec Katia	26 10h00-12h00 Atelier « Soin des mains » avec Peggy 14h00-17h00 Atelier Pâtisserie « Mignardises sucrées » avec Savinie	27 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	<div> <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> <div> <p>* Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi</p> </div>			