


# Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers du Hainaut Cambrésis

## Septembre 2019

Activités gratuites en collectif sur inscription ☎ 03/27/27/83/90

	Lundi 9 Septembre	Mardi 10 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre	Dimanche 15 Septembre
<p>Lundi 2 Septembre</p>  <p>14h à 16h</p>	 <p>14h à 16h</p> <p><b>Atelier Créatif et échanges</b></p> 	<p>9h45 à 11h15</p> <p><b>Yoga</b></p>  		<p>9h30 à 10h30 </p> <p><b>Gymnastique adaptée</b></p> <p>10h30 à 11h30 </p> <p><b>Qi Gong</b></p>	<p>L'Association Cambrésis <b>Dragon Boat'Team :</b> RDV le dimanche 15 Septembre pour pagayer appeler au : 06/81/78/50/45</p>
 <p>14h à 16h</p> <p><b>Atelier Créatif et Echanges</b></p>	<p>14h</p> <p><b>Marche Nordique</b> RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes</p>	<p>13h45 à 15h15</p> <p><b>Sophrologie</b> sur le thème "Gérer le stress "</p> <p>15h15 à 16h45</p> <p><b>Sophrologie</b> sur le thème " Récupérer de l'énergie "</p> 	<p>14h30 à 15h45</p> <p><b>Chorale</b></p>	 <p>14h à 16h</p> <p><b>Atelier d'Expression Artistique</b></p>	
<p>Lundi 16 Septembre</p>	<p>Mardi 17 Septembre</p>	<p>Mercredi 18 Septembre</p>	<p>Jeudi 19 Septembre</p>	<p>Vendredi 20 Septembre</p>	
	 <p>9h45 à 11h15</p> <p><b>Yoga</b></p>	<p>9h30 à 12h </p> <p><b>Esthétique</b></p> <p>"Atelier du regard "</p>	<p>9h à 13h30 </p> <p><b>Atelier Cuisine</b> Maison de Quartier * de Saint-Saulve</p>	 <p>9h30 à 10h30</p> <p><b>Gymnastique adaptée</b></p>	
<p>14h</p> <p><b>Marche Nordique</b> RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes</p>	<p>14h à 16h </p> <p><b>Après-midi d'Information</b> " Alimentation et cancers " Avec le Docteur MALEK et la Diététicienne de chez Filiéris</p>	<p>15h à 17h</p> <p><b>Atelier Mémoire</b></p> 	 <p>14h30 à 15h45</p> <p><b>Chorale</b></p>	<p>10h30 à 11h30 </p> <p><b>Qi Gong</b></p> 	
<p>14h à 16h</p> <p><b>Atelier Créatif et Echanges</b></p> 				<p>14h à 16h</p> <p><b>Atelier d'Expression Artistique</b></p>	

Lundi 23 Septembre	Mardi 24 Septembre	Mercredi 25 Septembre	Jeudi 26 Septembre	Vendredi 27 Septembre	Dimanche 29 Septembre
9h30 à 11h30  <b>Groupe de Paroles " Ptit déj partage"</b>	9h45 à 11h15  <b>Yoga</b>		 9h30 à 11h30 <b>Atelier d'Art Floral</b> composition d'un bouquet rond	9h30 à 10h30  <b>Gymnastique adaptée</b> 10h30 à 11h30 <b>Qi Gong</b> 	L'Association Cambrésis <b>Dragon Boat'Team</b> : RDV le dimanche 29 Septembre pour payer appeler au : 06/81/78/50/45.
14h à 16h  <b>Atelier Créatif et Echanges</b>	9h30 à 12h  <b>Esthétique "soin des mains"</b>			 <b>Chorale</b> 	
14h  <b>Marche Nordique</b> RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes	13h45 à 15h15  <b>Sophrologie</b> sur le thème "Trouver l'harmonie par les couleurs" 15h15 à 16h45 <b>Sophrologie</b> sur le thème "Apprendre à s'endormir en se levant du bon pied"		14h à 15h 15 <b>Chorale</b> 	14h à 16h <b>Atelier d'Expression Artistique</b>	
<b>Lundi 30 Septembre</b> 			 15h30 à 16h30 <b>Méditation</b>		
14h à 16h <b>Atelier Créatif et Echanges</b>	14h à 15h30 <b>Atelier Cuisine*</b> à l'étape de Solesmes				
14h  <b>Marche Nordique</b> RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes					

\* ACCUEIL de l'Atelier Cuisine à L ETAPE : 9 bis Rue Jules Guesde 59730 Solesmes téléphone : 03/27/70/74/30

\* ACCUEIL de l' Atelier Cuisine à La Maison de Quartier : 1 Rue Blaise Pascal 59880 Saint-Saulve



**Attention : Le planning n'est pas complet!**

**Il manque des dates de reprogrammation pour quelques ateliers, dès que nous les aurons obtenus nous vous en ferons part.**

**Pour le bon fonctionnement des ateliers ,merci de respecter les horaires.**

