

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

JANVIER 2020

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1

2

3

**L'Espace Ressources Cancers vous souhaite
une belle et heureuse année 2020!!!**

FERIE

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

6

7

8

9

10

10h00-12h00 Atelier « Soin du visage »
avec Peggy

10h00-11h00 Activité Physique Adaptée
« Pilates » avec Cassandra

14h00-15h00 Activité Physique Adaptée
« Cardio-renforcement » avec Cassandra

14h00-15h00 Yoga avec Cassandra
14h00-15h00 Sophrologie « Cohérence
Cardiaque » avec Katia

13

14

15

16

17

10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et d'adresse » avec
Cassandra
10h00-11h00 Marche « Parc Vernier » (RDV
ERC 9h30 ou 10h00 Parking Rivage Gayant)
avec Peggy
10h00-12h00 Atelier « Soin des mains »
avec Peggy
10h00-11h00 QI-GONG avec Katia

14h00-16h00 Café débat « Les grands
principes du QI-GONG » avec Katia

20

21

22

23

24

10h00-11h00 Sophrologie « Gestion de la
douleur » avec Katia

10h00-12h00 Atelier « Soin des pieds »
avec Peggy
10h00-11h00 Activité Physique Adaptée
« Cardio-boxing » avec Cassandra

10h00-11h00 Yoga avec Cassandra

14h00-16h30 Atelier pâtisserie « Galettes
revisitées » avec Savinie

14h00-15h00 Sophrologie « Gestion de
l'anxiété » avec Katia

27

28

29

30

31

10h00-11h00 Sophrologie « Sommeil »
avec Katia

10h00-12h00 Atelier « Création Shampoing
solide » avec Peggy

10h00-12h00 Initiation « Tango Argentin »
avec Cassandra co-animée par Samuel
DEBERLES

15h30-16h30 Activité Physique Adaptée
« Step et mémoire » avec Cassandra

14h00-15h00 Activité Physique Adaptée
« Equilibre » avec Cassandra
14h00-16h00 Atelier « Soins du naturel »
avec Peggy

INSCRIPTION GRATUITE

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr

299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage

59500 DOUAI

Tél : 03.27.97.97.97