

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

## 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 « Soins 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 Cassandra

10h00-12h00 Atelier « Soins 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 « Soins 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**