

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

## AVRIL 2020

## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
		14h00-15h00 QI-GONG avec Katia	14h00-16h00 Atelier « Soins au Naturel » avec Peggy	14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Cassandra
		6	7	8
10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Cassandra	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio boxing » avec Cassandra	11h00-12h00 Initiation méditation avec Katia		10h00-12h00 Atelier « Protection solaire » avec Peggy
	14h30-17h00 Atelier pâtisserie « Tout choco » avec Savinie	14h00-15h00 Marche culturelle avec Cassandra co-animée avec Guy (RDV ERC 13h30 ou 14h00 à l'Office de Tourisme de Pecquencourt)		
		13	14	15
				16
				14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Stretching et relaxation » avec Cassandra
				14h00-16h00 AVIRON (RDV à 13h45 au Club d'Aviron Parc vernier)
		20	21	22
10h00-12h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy	10h00-11h00 YOGA avec Cassandra			
				14h00-16h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy
		27	28	29
10h00-11h00 QI-GONG « Les mains du coeur » avec Katia	10h00-11h00 Marche Nordique « Parc Charles Fenain » avec Cassandra (RDV ERC 9h40 ou 10h00 Parking Rue la Motte Julien)	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et d'adresse » avec Cassandra	10h00-13h00 Atelier Cuisine « Tout en couleur » avec Savinie	
	14h00-16h00 Atelier « Maquillage » avec Peggy	14h00-15h00 Sophrologie les bases « Gestion du stress » avec Katia	14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra	

# FERIE

**INSCRIPTION GRATUITE**  
 Alison SAVARY  
 erc@santedouaisis.fr  
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage  
 59500 DOUAI  
 Tél : 03.27.97.97.97