

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

AVRIL 2020

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

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

9

10

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

17

FERIE

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

23

24

10h00-12h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy

10h00-11h00 YOGA avec Cassandra

14h00-16h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy

27

28

29

30

10h00-11h00 QI-GONG « Les mains du cœur » 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

INSCRIPTION GRATUITE

Alison SAVARY

erc@santedouais.fr

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

59500 DOUAI

Tél : 03.27.97.97.97