

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

## AOUT 2020

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 10h00-12h00 Atelier création produit bio «réaliser un gloss à lèvres» avec Peggy  14h00-15h00 Sophrologie «Sommeil» avec Katia	4 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée «Jeux de balles et d'adresse» avec Cassandra  14h00-16h00 Atelier soins des mains «Gommage et masque» avec Peggy	5 10h00-12h00 Atelier création «déodorant bio» avec Peggy  14h00-15h00 Initiation Yoga avec Cassandra 15h30-16h30 Initiation Yoga avec Cassandra	6 10h00-12h00 Atelier hygiène de vie «De l'ultra transformé au fait maison » avec Sophie  14h00-15h00 MARCHE A DEFINIR avec Cassandra	7 10h00-12h00 Atelier «Soins au naturel» avec Peggy  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Step et mémoire» avec Cassandra
10 10h00-12h00 Atelier «soin du visage» avec Peggy  15h30-16h30 Activité Physique Adaptée «Cardio-renforcement musculaire» avec Cassandra	11 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée «Cardio boxing» avec Cassandra  14h00-16h00 Atelier «Conseils en maquillage» avec Peggy	12 14h00-15h00 Pilates avec Cassandra  15h30-16h30 Pilates avec Cassandra	13 10h00-12h00 Hygiène de vie «Consommer durable et responsable» avec Sophie  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Circuit training» avec Cassandra  15h30-16h30 Activité Physique Adaptée «Circuit training» avec Cassandra	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31 15h30-16h30 Activité Physique Adaptée «Equilibre» avec Cassandra				

#### INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr

299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage  
59500 DOUAI 03.27.97.97

\* Ateliers du Matin

\* Ateliers de l'Après-midi