

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

JUILLET 2020

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>INSCRIPTION GRATUITE Alison SAVARY erc@santedouaisis.fr 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage 59500 DOUAI Tél : 03.27.97.97.97</p> </div>				
		1 10h00-11h00 Sophrologie «Cohérence Cardiaque» avec Katia	2 14h00-15h00 «Cardio-renforcement musculaire» avec Cassandra 15h30-16h30 Initiation Yoga avec Cassandra	3 14h00-15h00 Initiation Yoga avec Cassandra
6 10h00-12h00 Atelier «Soin du visage» avec Peggy	7 10h00-12h00 Atelier Hygiène de Vie «Sortir du cercle des régimes» avec Sophie	8 14h00-15h00 Pilates avec Cassandra 15h30-16h30 Pilates avec Cassandra	9 10h00-12h00 Atelier création produit bio «Gel hydro-alcoolique» avec Peggy	10 14h00-15h00 MARCHÉ A DEFINIR avec Cassandra 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Step et mémoire» avec Cassandra
13 10h00-11h00 MARCHÉ à définir avec Cassandra 15h30-16h30 Activité Physique Adaptée «Stretching et relaxation» avec Cassandra	FERIE		16 10h00-12h00 Atelier «Soin au naturel » avec Peggy 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Jeux de balles et d'adresse» avec Cassandra 15h30-16h30 Activité Physique Adaptée «Jeux de balles et d'adresse» avec Cassandra	17 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Step et mémoire» avec Cassandra
20 14h00-16h00 Atelier Vertus de l'aloë vera «Création stop piqûres» avec Peggy	21 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement sangle abdominale» avec Cassandra 14h00-15h00 Sophrologie «Gestion du stress » avec Katia	22 10h00-12h00 Atelier «Conseils en image» avec Peggy 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Cardio-renforcement musculaire» avec Cassandra	23 10h00-12h00 Atelier Hygiène de Vie «L'art de la dégustation en pleine conscience» avec Sophie	24 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Stretching et relaxation» avec Cassandra
27 14h00-16h00 Atelier «Soin des pieds» avec Peggy	28 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Danse latine» avec Cassandra	29 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Circuit training» avec Cassandra	30 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée «Renforcement musculaire au sol» avec Cassandra	31 10h00-12h00 Atelier beauté des mains «Pose de vernis» avec Peggy

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