

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

## SEPTEMBRE 2020

## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 10h00-11h00 Sophrologie « Cohérence Cardiaque » avec Katia  14h00-15h00 Pilates avec Cassandra	2	3 10h00-12h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy  14h00-15h00 Initiation Yoga avec Cassandra	4 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Cassandra
7 15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Equilibre » avec Cassandra	8 10h00-11h00 Initiation Yoga avec Cassandra  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement sangle abdominale » avec Cassandra	9 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra	10 10h00-11h00 Marche Culturelle « Marche des braconniers » à Ecaillon Village avec Guy Rdv à 10h00 Place du 08 Mai 1945  14h00-16h00 Atelier « Comment prendre soin de sa peau » avec Peggy	11 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia
14 10h00-12h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy  15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Stretching/relaxation » avec Cassandra	15 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Step et mémoire » avec Cassandra	16 14h00-15h00 Sophrologie « Gestion de la douleur » avec Katia	17 10h00-12h00 Atelier « Bien-être et relaxation » avec Peggy  14h00-16h00 Atelier Hygiène de Vie « Les alternatives au sucre blanc » avec Sophie	18
21 10h00-12h00 Atelier « Automassage » avec Peggy  15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire des fessiers » avec Cassandra	22 10h00-12h00 Atelier « Conseils en maquillage » avec Peggy  14h00-16h00 Café rencontre « Les bienfaits de l'APA » en partenariat avec l'Institut Pasteur	23 14h00-15h00 Marche Culturelle « Découverte de Lewarde » avec Guy (RDV 14h00 place des Vesignons à Lewarde)	24 10h00-12h00 Atelier « produits naturels » avec Peggy  15h00-16h00 Atelier Hygiène de Vie « Planification des menus et organisation des repas » avec Sophie	25
28 10h00-12h00 Atelier « Savoir reconnaître les produits cosmétiques bio » avec Peggy  14h00-15h00 Marche Culturelle « Rivage Gayant » à Douai avec Guy (RDV 14h00 Parking gayant expo côté parc)	29 10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy	30 10h00-11h00 Initiation Yoga avec Cassandra  15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra	<p style="text-align: center;"><b>INSCRIPTION GRATUITE</b>  <b>Alison SAVARY</b>  <b>erc@santedouaisis.fr</b>  <b>299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage</b>  <b>59500 DOUAI</b>  <b>Tél : 03.27.97.97.97</b></p>	

