

FEVRIER 2021



ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 10h00-12h00 Atelier « Prendre soin de sa peau au quotidien » avec Peggy  15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Pilate » avec Marie	3  14h00-15h00 Sophrologie « retrouver la paix intérieure » avec Martine	4 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio / Renforcement musculaire » avec Marie  14h00-16h00 Atelier « Conseil en image - Colorimétrie » avec Peggy	5
8 10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy  14h00-15h00 Sophrologie « éliminer les tensions » avec Martine	9 10h00-11h00 Marche Culturelle « Chemin des Galibots » avec Guy (Rdv au parking d'Intermarché Masny côté M. Bricolage )	10  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Step et mémoire » avec Marie	11  14h00-16h00 Atelier « Conseil en image - Morphologie » avec Peggy	12
15 10h00-11h00 QI-GONG avec Anne Marie	16 10h00-12h00 Atelier « Produits et soins naturels à l'oriental » avec Peggy  14h00-15h00 Initiation Yoga avec Marie	17	18	19
22 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Marie	23 10h00-12h00 Atelier « Création fondants de bain » avec Peggy  14h00-16h00 Marche Culturelle « Les monts d'Erchin » avec Guy (Rdv devant l'église d'Erchin)	24	25  14h00-15h00 QI-GONG avec Anne Marie	26 10h00-11h00 Sophrologie « libérer la créativité par les mains » avec Martine

**INSCRIPTION GRATUITE****Alison SAVARY**

erc@santedouaisis.fr

299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage  
59500 DOUAI 03.27.97.97.97**\* Ateliers du Matin****\* Ateliers de l'Après-midi**