

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

JANVIER 2021



ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

**L'Espace Ressources Cancers vous souhaite
une belle et heureuse année 2021!!!**

INSCRIPTION GRATUITE

Alison SAVARY
erc@santedouaisis.fr
299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
59500 DOUAI
Tél : 03.27.97.97.97

FERIE

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

4	5	6	7	8
	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio / Renforcement musculaire » avec Marie		10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy	
	14h30-15h30 Sophrologie « calmer les ruminations intérieures » avec Martine		15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Marie	
11	12	13	14	15
10h00-11h00 Sophrologie « récupérer de l'énergie » avec Martine	10h00-12h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy		10h00-11h00 Marche Culturelle « Vivier de Sin-le-Noble » avec Guy (RDV parking en face du café)	
		14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Jeux d'équilibre et de coordination » avec Marie	14h00-16h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy	
18	19	20	21	22
10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Stretching et relaxation » avec Marie		10h00-11h00 Initiation Yoga avec Marie	10h00-12h00 Atelier « Création cold-cream » avec Peggy	10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie
	14h00-16h00 Atelier « Conseil en maquillage » avec Peggy			
25	26	27	28	29
	10h00-12h00 Atelier « Automassage et relaxation » avec Peggy			10h00-11h00 Sophrologie « prendre du recul » avec Martine
	15h30-16h30 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Marie	14h00-15h00 QI-GONG avec Anne-Marie	14h00-16h00 Marche Culturelle « Bois de Lewarde » avec Guy (RDV Parking des vésignons à Lewarde)	