

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

AVRIL 2021

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 10h00-12h00 Atelier Création « Boules de bain » avec Peggy	2 14h00-15h00 Marche culturelle « Circuit autour des marais et petite sensée » avec Guy (RDV 13h50 devant l'église de Goaulzin)
5 FERIE	6 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Marie	7	8 10h00-12h00 Atelier « Protection solaire » avec Peggy 14h30-15h30 Sophrologie « Trois couleurs: le bleu, le vert et le jaune pour se détendre » avec Martine	9 10h00-12h00 Atelier hygiène de vie « Les croyances alimentaires et le sucre » avec Estelle
12 10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Marie	13 14h00-16h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy	14 14h00-15h00 Marche culturelle « Chemin des sources » avec Guy (RDV 13h50 place du 8 mai 1945 au village à Ecaillon)	15 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy	16 10h00-11h00 Sophrologie « Se ressourcer avec les couleurs de la nature » avec Martine
19 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Stretching et relaxation » avec Marie	20 10h00-12h00 Atelier « Maquillage » avec Peggy	21 10h00-12h00 Atelier hygiène de vie « Elaboration des menus et liste de courses » avec Estelle 15h30-16h30 Yoga et méditation avec Marie	22 10h00-12h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy	23 14h00-15h00 Qi-Gong avec Anne-Marie
26 15h00-16h00 Sophrologie « Développer la concentration » avec Martine	27 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Marie	28 10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	29 10h00-12h00 Atelier création « Gel SOS piqûres » avec Peggy	30

INSCRIPTION GRATUITE
Alison SAVARY
erc@santedouaisis.fr
299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
59500 DOUAI
Tél : 03.27.97.97