

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

MAI 2021



ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 10h00-11h00 Sophrologie « Une montagne de confiance » avec Martine 14h00-15h00 Yoga avec Marie	5 14h00-15h00 QI-GONG avec Anne-Marie	6 14h00-15h00 Marche culturelle « Canal et Tourbière à Vred » avec Guy (RDV 13h50 parking chemin du relais fluvial à Vred)	7 10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie
10 10h00-12h00 Atelier « Les vertus de l'aloë vera » avec Peggy	11 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Marie	12 10h00-12h00 Hygiène de vie « Equilibre alimentaire » avec Estelle	13	14 14h00-15h00 QI-GONG avec Anne-Marie
17 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Marie	18 10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie	19 15h00-16h00 Sophrologie « Fonder sa confiance en soi » avec Martine	20 14h00-15h00 Marche culturelle « Chemin des Galibots et les Nonnettes » avec Guy (RDV 13h50 34 rue de Chambly 59146 Pecquencourt)	21 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy
24 FERIE	25	26 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Etirements et mobilité » avec Marie 14h30-16h30 Hygiène de vie « Alimentation et cancer » avec Estelle	27 10h00-11h00 Sophrologie « Etre confiant et performant » avec Martine	28 10h00-12h00 Atelier « Soins visage » avec Peggy
31 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire au sol » avec Marie 14h30-16h30 Hygiène de vie « Croyances alimentaires et étiquettes alimentaires » avec Estelle	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>* Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>INSCRIPTIONS GRATUITES Alison SAVARY/Pauline MARTIN erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage 59500 DOUAI 03.27.97.97</p> </div>			