

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

AOUT 2021



ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3 10h00-12h00 Atelier « Soins au naturel » avec Peggy	4 14h30-15h30 Activité Physique Adaptée « Etirements et mobilité » avec Marie	5 10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	6 11h00-12h00 Aviron (Parc Jacques Vernier 40 Rivage Gayant 59500 Douai) 14h00-16h00 Hygiène de vie « Equilibre alimentaire et alimentation et cancer » avec Estelle
9 10h00-12h00 Atelier « Automassage et relaxation » avec Peggy 14h00-15h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	10	11 14h00-16h00 Atelier cuisine avec Estelle	12 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Marie	13
16	17 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Yoga et relaxation » avec Marie	18 10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	19	20
23 14h00-15h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	24 14h0-15h00 Marche Culturelle « Une eau bleue » à Fechain (RDV 13h50 Rue Louis Chantreau Parking Ecole)	25	26 14h30-15h30 Activité Physique Adaptée « Pilate » avec Marie	27 10h00-12h00 Hygiène de vie « Menu avec légumes de saison » avec Estelle
30	31 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Mobilité articulaire » avec Marie	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>INSCRIPTIONS GRATUITES Alison SAVARY erc@santedouaisis.fr 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage 59500 DOUAI 03.27.97.97</p> </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 60%; text-align: center;"> <p>* Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi</p> </div>		