

## Février 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<b>1</b>	<b>2</b> 9h30-10h30 Marche « Les galibots à Waziers » avec Guy (Rdv 9h15 place bordeu à Waziers) 14h00-16h00 Atelier « Soin naturel » avec Peggy	<b>3</b> 10h00-12h00 Art-thérapie avec Anne-Sophie
		14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuittraining » avec Manon		
<b>6</b>	<b>7</b> 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Manon	<b>8</b> 10h00-13h00 Atelier cuisine avec Céline	<b>9</b> 10h00-12h00 Atelier « Prendre soin de sa peau et ses cheveux pendant et après traitement » avec Peggy	<b>10</b> 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy  15h30-16h30 Sophrologie « Retrouver la concentration » avec Martine
<b>13</b>	<b>14</b> 9h30-10h30 Marche avec Guy (Rdv 9h15 devant la Plateforme Santé Douaisis)  14h00-16h00 Atelier « Maquillage » avec Peggy	<b>15</b> 14h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Manon	<b>16</b> 14h00-16h00 Art-thérapie avec Anne-Sophie	<b>17</b> 10h00-11h00 Sophrologie « Cascade d'énergie » avec Martine
<b>20</b> 10h30- 11h30 Qi-Gong avec Anne-Marie	<b>21</b>	<b>22</b> 14h30-15h30 Yoga avec Manon	<b>23</b> 9h30-10h30 Marche « Découverte de l'endroit où je vis » avec Guy (Rdv à 9h15 parking station de lavage rue de la Fabrique à Masny)  14h00-16h30 Atelier Pâtisserie avec Céline	<b>24</b> 10h30-11h30 Qi-Gong avec Anne-Marie
<b>27</b> 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Step » avec Manon  15h30-16h30 Sophrologie « L'arbre pour s'ancrer » avec Martine	<b>28</b> 10h00-12h00 Atelier « Soin du visage » avec Peggy			

\*Ateliers du matin

\*Ateliers de l'après-midi

**ATELIERS GRATUITS  
SUR INSCRIPTION**

**Alison SAVARY**  
Coordinatrice

erc@santedouaisis.fr  
secretariat@santedouaisis.fr  
03.27.97.97.97

299, rue Saint Sulpice  
Bâtiment de l'Arsenal - 2ème étage  
59500 DOUAI

un dispositif porté par  
Plateforme  
Santé Douaisis  
ORIENTER, SUIVRE, ACCOMPAGNER

et financé par

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

Région  
Hauts-de-France

**LA LIQUE**  
CONTRE LE CANCER  
COMITÉ DU NORD