

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Alison SAVARY
Coordinatrice

erc@santetedouaisis.fr
secretariat@santetedouaisis.fr
03.27.97.97.97

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

PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS

Avril 2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
3		4 10h00-12h00 Atelier « Protection solaire » avec Peggy 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Manon	5	6 10h00-13h00 Atelier Cuisine avec Céлина 14h00-16h00 Atelier créatif « Déo naturel » avec Peggy	7 10h00-12h00 Art-Thérapie avec Anne-Sophie
10	11 FERIE 9h30-10h30 Marche « Bois de Lewarde » avec Guy (Rdv 9h15 place des Vesignons à Lewarde)	12 14h00-16h00 Atelier Hygiène de Vie « Alimentation équilibrée au travail » avec Céлина	13 10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy 13h00-17h00 Initiation Golf Santé (RDV au Golf du Bois des Retz à DOUAI)	14 10h30-11h30 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Manon 15h00-16h00 Sophrologie avec Martine	
17	18 10h30-11h30 Qi-Gong avec Anne-Marie 13h45-16h15 Atelier pâtisserie avec Céлина 15h00-16h00 Yoga avec Manon	19 10h00-12h00 Atelier « Produits bios en cosmétique » avec Peggy 14h00-16h00 Art-Thérapie avec Anne-Sophie	20 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy 15h30-16h30 Sophrologie avec Martine	21 10h30-11h30 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Manon	
24	25 14h00-15h00 Marche avec Guy (Rdv 13h45 devant la Plateforme Santé Douaisis)	26 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Manon	27 9h30-10h30 Marche « Découverte d'Esquerchin » avec Guy (Rdv 9h15 sur la place d'Esquerchin) 15h30-16h30 Sophrologie avec Martine	28 14h00-15h00 Qi-Gong avec Anne Marie	

* Ateliers du matin

* Ateliers de l'après-midi

un dispositif porté par

Plateforme
Santé Douaisis

ORIENTER, SUIVRE, ACCOMPAGNER



et financé par



Région
Hauts-de-France

