



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDEDI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
				1 10h00-11h00 Sophrologie avec Martine
4	5 14h00-16h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy	6 9h30-10h30 Marche « Chemin des sources » avec Guy (RDV 9h15 place du 8 Mai 1945 à ECAILLON)	7 10h00-12h00 Art-Thérapie avec Anne-Sophie	8
11 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Manon	12 10h00-12h00 Atelier « Prendre soin de sa peau au quotidien » avec Peggy	13 10h00-13h00 Atelier « Cuisine » avec Céline	14	15 14h00-15h00 Marche « Bord de la Scarpe » avec Guy (RDV 13h45 devant la Plateforme)
18 10h30-11h30 Qi-Gong avec Anne-Marie 14h00-16h00 Art-thérapie avec Anne-Sophie	19	20 15h00-16h00 Sophrologie avec Martine	21 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Manon	22 9h00-10h00 Marche « Nordique » avec Manon
25 13h45-16h15 Atelier « Pâtisserie » avec Céline	26 9h30-10h30 Marche « Circuit des pâturelles » avec Guy (RDV 9h15 parking des pâturelles à ROOST-WARENDIN)	27 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Step » avec Manon	28 14h00-16h00 Atelier « Automassage & Relaxation » avec Peggy	29 15h00-16h00 Sophrologie avec Martine

INSCRIPTIONS :

- ▶ 03 27 97 97 97
- ▶ erc@santedouaisis.fr
- ▶ secretariat@santedouaisis.fr

ATELIERS DU MATIN

ATELIERS DE L'APRÈS-MIDI