Espace Ressources Cancers Douaisis

CALENDRIER AVRIL 2024

ACTIVITÉS À DOUAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 **FERIE**	2	3	4 9h30-10h30 Marche « Braconniers » avec Guy (RDV 9h15 place du 8 mai 1945 village à Ecaillon)	5 10h00-12h00 Atelier « Protection solaire » avec Peggy 15h30-16h30 Sophrologie avec Martine
8 9h00-10h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	9 9h00-11h00 Marche renforcée « Terril de Rieulay » avec Guy (RDV 8h45 au parking maison du terril de Rieulay)	10 10h00-12h00 Marche Nordique avec Mélanie 14h00-16h00 Atelier « créa-café » avec Martine	11 10h00-13h00 Atelier Cuisine « Voyage au Pays-Bas » avec Célina	12 14h30-15h30 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Mélanie
15	16 9h00-10h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Mélanie 14h00-15h00 Marche avec Guy (RDV 13H45 devant la Plateforme Santé Douaisis)	17	18 10h00-12h00 Atelier « Maquillage » avec Peggy 14h00-16h00 Café Rencontre « Autour de la santé mentale » avec Samira ESSAMI	19 10h00-12h00 Atelier diététique « Le vrai/faux du sucre et les idées reçues » avec Célina 14h30-15h30 Activité Physique Adaptée « Step » avec Mélanie
22 9h00-10h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	23 10h00-12h00 Atelier « Autour de l'Aloe-Vera » avec Peggy	24 10h00-12h00 Marche Nordique avec Mélanie 14h00-16h00 Atelier « créa-café » avec Martine	25 9h30-10h30 Marche « Autour des marais et de la pierre qui pousse » avec Guy (RDV 9h15 parking rue de l'abbaye à Brunemont) 14h00-16h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy	26 14h30-15h30 Activité Physique Adaptée « Activité mystère » avec Mélanie
29 13h45-16h15 Atelier « Pâtisserie » avec Célina	30 9h00-10h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Mélanie			

INSCRIPTIONS :

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

ATELIERS DU MATIN

ATELIERS DE L'APRÈS-MIDI