Espace Ressources Cancers Douaisis

CALENDRIER MAI 2025

ACTIVITÉS À DOUAI

INSCRIPTIONS :

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 **FERIE**	2
5 10h00-12h00 Café Rencontre « Travail et santé : un nouvel équilibre » avec la CPAM 15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Mélanie	6 9h30-10h30 Marche avec Guy (Rdv 9h15 devant la Plateforme Santé Douaisis)	7 10h00-12h00 Groupe de Parole « Les effets de l'hormonothérapie » avec Julie 14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine	8 **FERIE**	9 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Musculation adaptée » avec Mélanie (Salle Complexe Gayant : 355 Quai Devignes à Douai)
12 10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie 10h00-12h00 Café Rencontre « Travail et santé : un nouvel équilibre » avec la CPAM 15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Mélanie	13	14	15 10h30-11h30 Sophro-balade avec Elodie (Rdv 10h15 sur le Parking du Rivage Gayant) 14h00-16h00 Café Rencontre « Présentation et conseils pratique autour des prothèses mammaires » avec Amoéna	16 9h30-10h30 Marche « Le sémaphore de Cantin » avec Guy (Rdv 9h15 parking devant l'église de Cantin) 10h00-12h00 Atelier « Zoom sur les perturbateurs endocrinien » avec Peggy 15h00-16h00 Sophrologie avec Martine
19 10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie 14h00-16h00 Atelier « Beauté des pieds » avec Peggy	20 9h30-10h30 Marche avec Guy (Rdv 9h15 devant la Plateforme Santé Douaisis)	21 14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine	22 10h00-12h00 Café Rencontre « Travail et santé : un nouvel équilibre » avec la CPAM 14h00-16h00 Marche Nordique avec Mélanie	23 10h30-12h00 Atelier « Création de bougie avec fleurs séchées » avec Gwendoline
26 15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Activité Mystère » avec Blandine	27 9h30-10h30 Marche « Autour du marais et de la pierre qui pousse » avec Guy (Rdv 9h15 Parking de l'abbaye après le rond point à Brunémont) 14h30-15h30 Sophrologie avec Elodie	28 10h00-12h00 Atelier « Création chantilly auto-bronzante » avec Peggy 14h00-16h00 Atelier Pâtisserie avec Elodie	29 **FERIE**	30