



Espace Ressources
Cancers
Douaisais

CALENDRIER

JUIN 2025



ACTIVITÉS À DOUAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6
10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie		10h00-12h00 Groupe de Parole « La place des aidants » avec Julie	9h30-10h30 Marche avec Guy (Rdv 9h15 devant la Plateforme Santé Douaisis)	10h30-11h30 Sophrologie avec Elodie
10h00-12h00 Café Rencontre « Travail et santé : un nouvel équilibre » avec la CPAM		14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine		
15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Gym Douce » avec Blandine				
9	10	11	12	13
FERIE	9h30-10h30 Marche « Bois de Lewarde » avec Guy (Rdv 9h15 Place des Vésignons à Lewarde)		14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Mélanie	11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Musculation adaptée » avec Mélanie (Salle Complexe Gayant : 355 Quai Devignes à Douai)
16	17	18	19	20
10h00-12h00 Marche Nordique avec Mélanie	14h30-15h30 Sophro-balade « Bois de Lewarde » avec Elodie (Rdv 14h15 sur le parking)		10h00-12h00 Atelier « Conseil Beauté spécial été » avec Peggy	10h00-14h00 Marche et Pique-Nique « la petite sensée de Goeulzin » avec Guy (Rdv à 9h45 devant l'église de Goeulzin)
14h00-16h00 Atelier Pâtisserie avec Elodie			14h00-16h00 Atelier « Soin contour des yeux » avec Peggy	15h30-16h30 Sophrologie avec Martine
23	24	25	26	27
10h00-12h00 Café Rencontre « Travail et santé : un nouvel équilibre » avec la CPAM	14h30-16h30 Cueillette « Au Chapeau de paille à Férin » avec Elodie et Blandine	10h00-13h00 Atelier Cuisine avec Elodie	9h30-10h30 Marche avec Guy (Rdv 9h15 devant la Plateforme Santé Douaisis)	10h00-12h00 Atelier « Conseil en image Partie 1 » avec Peggy
15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Step » avec Mélanie		14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine	14h00 à 15h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Blandine	15h30-16h30 Sophrologie avec Elodie
30				
10h00-12h00 Atelier « Conseil en Image Partie 2 » avec Peggy				
14h00-16h00 Marche Nordique avec Mélanie				

INSCRIPTIONS :

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