

PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISSIS

DECEMBRE 2018

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>3</p> <p>10h00-12h00 Groupe de parole « Les proches » avec Mélanie</p> <p>14h00-15h00 Qi-Gong avec Katia</p>	<p>4</p> <p>10h00-12h00 Atelier « Automassage et relaxation » avec Peggy</p> <p>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balle et d'adresse » avec Cassandra</p>	<p>5</p> <p>14h00-15h00 Sophrologie « Gestion de l'anxiété » avec Katia</p>	<p>6</p> <p>10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy</p>	<p>7</p> <p>10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Danse latine » avec Cassandra</p>
<p>10</p> <p>10h00-12h00 Groupe de parole « Echange libre » avec Mélanie</p> <p>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio et circuit training » avec Cassandra</p>	<p>11</p> <p>9h30-12h30 Atelier cuisine « Repas de fête » avec Savinie</p> <p>14h00-16h00 Atelier « Création boules de bain effervescentes » avec Peggy</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>10h00-12h00 Atelier « Création huiles scintillantes et vertus des huiles » avec Peggy</p> <p>15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Initiation karaté » avec Cassandra</p>	<p>14</p> <p>9h30-10h30 Activité Physique Adaptée « Réveil musculaire en posture » avec Cassandra</p> <p>14h00-16h00 Atelier « Beauté des mains, vernis de fête » avec Peggy</p>
<p>17</p> <p>10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Step/renforcement musculaire » avec Cassandra</p> <p>14h00-16h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy</p>	<p>18</p> <p>10h00-11h00 Yoga du son avec Solène</p> <p>14h00-16h00 Atelier « Maquillage de fête » avec Peggy</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>10h00-12h00 Atelier « Création bougies de massage » avec Peggy</p> <p>14h00-17h00 Atelier pâtisserie « préparation repas de Noël » avec Savinie</p>	<p>21</p> <p>9h30-12h30 Atelier cuisine « Préparation repas de Noël » avec Savinie</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>14h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Gainage prévention douleurs lombaires » avec Solène</p>	<p>29</p>

Repas de Noël 12h30-14h30
 (Inscription obligatoire auprès d'Alison avec une participation de 7€/personne)



C'EST NOEL

*** Ateliers du Matin**
*** Ateliers de l'Après-midi**

31

L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année



INSCRIPTIONS GRATUITES
Alison SAVARY
erc@santedouaisis.fr / secretariat@santedouaisis.fr
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
 59500 DOUAI 03.27.97.97.97