

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

## JUIN 2021



### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

1  
10h00-12h00 Atelier « Automassage et relaxation » avec Peggy

3  
10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Marie

4

15h00-16h00 Sophrologie « Un arc-en-ciel de couleurs » avec Martine

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

7

8  
10h00-12h00 Atelier « Conseils en maquillage » avec Peggy

9  
10h00-12h00 Hygiène de vie « Fruits et légumes de saison et menus » avec Estelle

10  
10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Equilibre » avec Marie

11  
10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie

14h00-15h00 QI-GONG avec Anne-Marie

14h00-16h00 Marche culturelle « Visite guidée d'Auberchicourt » avec Guy (RDV 13h50 place de la Mairie à Auberchicourt)

14

15  
10h00-12h00 Hygiène de vie « Sensations alimentaires » avec Estelle

16  
14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Marie

17  
14h00-15h00 QI-GONG avec Anne-Marie

18  
10h00-11h00 Sophrologie « Regarder le soleil se lever » avec Martine

21

10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie

22  
10h00-11h00 « Yoga et relaxation » avec Marie

23  
14h00-16h00 Hygiène de vie « alimentation et cancer » avec Estelle

24  
14h00-15h00 Marche culturelle « Terril de Monchecourt » avec Guy (RDV 13h50 Rue de Villers à Monchecourt)

25  
10h00-12h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy

28

15h00-16h00 Sophrologie « Retrouver la légèreté » avec Martine

29

30  
14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Marie

**INSCRIPTIONS GRATUITES**  
**Alison SAVARY/Pauline MARTIN**  
**erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr**  
**299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage**  
**59500 DOUAI 03.27.97.97**