






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

 Mars Bleu 2019

## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>En suivant ce logo , vous pouvez nous retrouver sur tous nos stands d'informations et d'animations dans le cadre de nos actions de sensibilisation au dépistage du Cancer Colorectal ! N'hésitez pas à venir nous voir, nous serons présents près de chez vous !</p>	<p><b>INSCRIPTIONS GRATUITES</b> Alison SAVARY erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage 59500 DOUAI 03.27.97.97.97</p>		<p>* Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi</p>	<p>1 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra</p>
4	5	6	7	8
	10h00-12h00 Atelier « soin des pieds » avec Peggy	11h00-12h00 Qi-GONG avec Katia	10h00-12h00 Atelier « soins du visage » avec Peggy	14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Pilate au sol » avec Cassandra
16h00-17h00 Sophrologie « Initiation méditation » avec Katia	15h00-16h00 Marche Parcours santé « Tours des dames » (RDV ERC 14h45) avec Cassandra			
11	12	13	14	15
	10h00-11h00 Yoga avec Cassandra	11h00-12h00 Sophrologie « Gestion des émotions » avec Katia	 <a href="#">9h00-12h00 Stand d'information et de sensibilisation au Centre Léonard de Vinci à DOUAI</a>	10h00-12h00 Atelier « conseils maquillage de jour » avec Peggy
	14h00-16h00 Atelier « soins produits naturels » avec Peggy			
18	19	20	21	22
9h30-12h30 Atelier Cuisine « Autour de l'endive » avec Savinie	10h00-11h00 Yoga avec Cassandra	 <a href="#">10h00-16h00 Stand d'information et de sensibilisation à la Clinique St amé</a> 11h00-12h00 Sophrologie « Sommeil » avec Katia	10h00-12h00 Atelier « soin des mains (gommage, masque...) » avec Peggy	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio Boxing » avec Cassandra
	14h00-15h00 Qi-GONG avec Katia	14h00-15h00 Activité physique et double tâche avec Cassandra	14h00-17h00 Atelier pâtisserie « Mars Bleu » avec Savinie	 <a href="#">Début de soirée (reste à définir) Stand d'information et de sensibilisation à la Clinique St amé</a>
25	26	27	28	29
10h00-12h00 Groupe de parole « Gestion de stress » avec Mélanie	 <a href="#">9h00-12h00 Stand d'information et de sensibilisation au Centre Léonard de Vinci à DOUAI</a> 10h00-13h00 Atelier Cuisine « Couscous de Leila » avec Savinie Co animé par Leila	11h00-12h00 Sophrologie « sophrologie et sexualité » avec Katia	10h00-12h00 Atelier « Prendre soin de sa peau au quotidien » avec Peggy	14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-Renforcement musculaire » avec Cassandra
14h00-15h00 Marche bleue « parcours urbain » (RDV 13h45 ERC) avec Cassandra				