



ACTIVITÉS À DOUAI

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

INSCRIPTIONS :

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

1

14h00-16h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy

2

10h00-12h00 Atelier création « Savon maison » avec Peggy

15h30-16h30 Sophrologie avec Martine

5

10h00-12h00 Atelier « Automassage & Relaxation » avec Peggy

6

10h00-13h00 Atelier Cuisine « Voyage en Grèce » avec Céline

14h00-16h00 Atelier « Soins autour de l'Aloé-vera » avec Peggy

7

8

10h00-12h00 Atelier « Mise en beauté des mains » avec Peggy

9

12

9h00-10h00 Qi-Gong avec Anne-Marie

13

13h45-16h15 Atelier « Pâtisserie » avec Céline

14

15

FERIE

16

19

9h00-10h00 Qi-Gong avec Anne-Marie

20

9h00-10h00 Marche avec Guy (RDV 8h45 devant la Plateforme Santé Douaisis)

21

14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine

22

23

9h00-10h00 Marche « Vivier de Sin-le-Noble » avec Guy (RDV 8h45 Parking devant le café restaurant rue Ferrer à Sin-le-Noble)

26

27

15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Gym Douce » avec Steve

28

10h00-11h00 Sophro-balade « Parc Jacques Vernier » avec Elodie (RDV 9h45 sur le Parking du Parc Jacques Vernier)

29

10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Steve

30