



ACTIVITÉS À DOUAI

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1	2	3	4	5
<p>INSCRIPTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 03 27 97 97 97 ▶ erc@santedouaisis.fr ▶ secretariat@santedouaisis.fr 		<p>10h00-12h00 Marche Nordique avec Mélanie</p>	<p>10h00-12h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy</p>	<p>9h00-10h00 Marche avec Guy (Rdv 8h45 au 34 rue de Chambéry à Pecquencourt – devant l'office de tourisme)</p> <p>15h30-16h30 Sophrologie avec Martine</p>
<p>8 9h00-10h00 Qi-Gong avec Anne-Marie</p>	<p>9 9h00-10h00 Activité Physique Adaptée « Step » avec Mélanie</p> <p>10h00-12h00 Atelier « Soins au naturel » avec Peggy</p>	<p>10 10h00-13h00 Atelier cuisine « Voyage en Pologne » avec Céline</p>	<p>11 10h00-12h00 Café rencontre « Zoom sur les perturbateurs endocriniens » avec Peggy</p>	<p>12 9h00-10h00 Marche avec Guy (Rdv 8h45 devant la Plateforme Santé Douaisis)</p> <p>14h30-15h30 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Mélanie</p>
<p>15 15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Gym Douce » avec Mélanie</p>	<p>16 9h00-10h00 Marche « Parc Charles Fenain » avec Guy (Rdv 8h45 Parking rue de la motte Julien à Douai)</p>	<p>17 14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine</p>	<p>18 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Mélanie</p>	<p>19 10h00-11h00 Sophro-balade « Parc Jacques Vernier » avec Elodie (Rdv 9h45 sur le Parking du Parc Jacques Vernier)</p>
<p>22 9h00-11h00 Marche renforcée « les onze villes » avec Guy (RDV 8h45 Parking maison du terriil à Rieulay)</p> <p>14h30-15h30 Qi-Gong avec Anne-Marie</p>	<p>23 10h00-12h00 Atelier « Maquillage » avec Peggy</p> <p>13h45-16h15 Atelier « Pâtisserie » avec Céline</p>	<p>24</p>	<p>25 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Yoga » avec Steve</p> <p>14h00-16h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy</p>	<p>26 10h00-12h00 Atelier « Savoir choisir ses cosmétiques » avec Peggy</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31 10h00-12h00 Marche Nordique avec Steve</p>		