



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

INSCRIPTIONS :

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

1

ATELIERS DU MATIN

ATELIERS DE L'APRÈS-MIDI

FERIE

4

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

5

9h00-10h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Mélanie

14h00-15h00 Marche avec Guy (Rdv 13h45 devant la Plateforme Santé Douaisis)

6

7

11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Activités mystères » avec Mélanie

14h00-16h00 Créa-café avec Martine

8

10h00-12h00 Atelier « Cold-cream » avec Peggy

15h30-16h30 Sophrologie avec Martine

11

FERIE

12

14h00-16h00 Atelier Aromathérapie « Trousse d'hiver » avec Julie, Aromathérapeute

13

10h00-13h00 Atelier Cuisine « plats d'hiver » avec Elodie

14h30-16h30 Marche Nordique avec Mélanie

14

9h30-10h30 Marche avec Guy (Rdv 9h15 devant la Plateforme Santé Douaisis)

15

15h30-16h30 Sophrologie avec Martine

18

10h00-12h00 Atelier « Bougie de massage » avec Peggy

15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Pilâtes » avec Mélanie

19

9h30-11h30 Marche renforcée avec Guy (Rdv 9h15 devant la Plateforme Santé Douaisis)

20

13h45-16h15 Atelier Pâtisserie avec Elodie

21

11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire » avec Mélanie

22

15h30-16h30 Sophrologie avec Martine

25

9h30-11h30 Atelier Hygiène de Vie « De la théorie à l'action, agir contre la dénutrition » avec Elodie et Mélanie

14h30-15h30 Qi-Gong avec Anne-Marie

26

9h00-10h00 Activité Physique Adaptée « Step » avec Mélanie

27

14h00-16h00 Créa-café avec Martine

28

29

14h30-15h30 Activité Physique Adaptée « Gym Douce » avec Mélanie