



ACTIVITÉS À DOUAI

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

2

3

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

4

10h00-12h00 Marche Nordique avec Mélanie

5

11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Step » avec Mélanie

6

14h00-16h00 Créa-café avec Martine

14h00-16h00 Atelier « Maquillage de fête » avec Peggy

15h30-16h30 Sophrologie avec Martine

9

9h00-10h00 Qi-Gong avec Anne Marie

10

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

11

9h30-11h30 Atelier Hygiène de Vie « Prévenons des chutes » avec Elodie et Mélanie

12

10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains spécial Noël » avec Peggy

13

13h45-16h15 Atelier Pâtisserie « Dessert de Noël facile à digérer » avec Elodie

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

15h30-16h30 Sophrologie avec Martine

16

17

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

18

10h00-13h00 Atelier Cuisine « La fingerfood de Noël » avec Elodie

19

11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Activité Mystère de Noël » avec Mélanie

20

14h00-16h00 Marche Nordique de Noël avec Mélanie

15h30-16h30 Sophrologie avec Martine

23

24

25

26

27

INSCRIPTIONS :

- ▶ 03 27 97 97 97
- ▶ [erc@santedouaisis.fr](mailto:erc@santedouaisis.fr)
- ▶ [secretariat@santedouaisis.fr](mailto:secretariat@santedouaisis.fr)

**FERIE**

**ATELIERS DU MATIN**

**ATELIERS DE L'APRÈS-MIDI**

30

31