



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

**INSCRIPTIONS :**

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

3	4	5	6	7
	9h30-11h30 Atelier Hygiène de Vie « Prévenons les chutes » avec Mélanie et Elodie	10h00-12h00 Marche Nordique avec Mélanie	10h00-12h00 Atelier « Création cold-cream » avec Peggy	
15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Danse » avec Mélanie	14h30-15h30 Sophrologie avec Elodie	14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine	14h00-15h00 Marche avec Guy (Rdv 13h45 devant la Plateforme)	
10	11	12	13	14
			10h00-11h00 Marche avec Guy (Rdv 9h45 devant la Plateforme)	
14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Musculation adaptée » avec Mélanie (Salle Complexe Gayant : 355 Quai Devigne à Douai)				15h30-16h30 Sophrologie avec Elodie
17	18	19	20	21
10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie	10h00-11h00 Marche avec Guy (Rdv 9h45 devant la Plateforme)	10h00-12h00 Marche Nordique avec Mélanie	10h00-11h00 Marche avec Guy (Rdv 9h45 devant la Plateforme)	10h00-13h00 Atelier Cuisine avec Elodie
15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Mélanie	14h00-16h00 Atelier « Maquillage » avec Peggy	14h00-16h00 Atelier « Créa-café » avec Martine	14h00-16h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy	
24	25	26	27	28
10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie			10h00-12h00 Atelier « Automassage et relaxation » avec Peggy	
15h00-16h00 Activité Physique Adaptée « Activité mystère » avec Mélanie		14h00-16h30 Atelier Pâtisserie avec Elodie	14h00-16h00 Café Rencontre « Mon espace santé » animé par Mme Valentine LEVEQUE	15h30-16h30 Sophrologie avec Elodie