



LA LIQUE  
Centre de soins  
CANCERES DOUAI

ACTIVITÉS À DOUAI

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)

1

2

3

**FERIE**



L'Espace Ressources Cancers vous souhaite une belle et heureuse année 2025 !!!



6

7

8

9

10

10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Gym Douce » avec Mélanie

10h00-11h00 Marche avec Guy (Rdv 9h45 devant la Plateforme)

11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Musculation adaptée » avec Mélanie (Salle Complexe Gayant : 355 Quai Devigne à Douai)

15h30-16h30 Sophrologie avec Elodie

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

13

14

15

16

17

10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie

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

11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Mélanie

10h00-13h00 Atelier Cuisine avec Elodie

14h00-16h00 Atelier « Création : baume soin des lèvres » avec Peggy

15h30-16h30 Sophrologie avec Elodie

20

21

22

23

24

10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Pilate » avec Mélanie

10h00-11h00 Marche avec Guy (Rdv 9h45 devant la Plateforme)

14h00-16h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy

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

14h00-16h00 Marche Nordique avec Mélanie

27

28

29

30

31

10h00-11h00 QI-GONG avec Anne-Marie

10h00-11h00 Marche avec Guy (Rdv 9h45 devant la Plateforme)

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

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

14h00-16h30 Atelier Pâtisserie avec Elodie

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