

















Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers EMERA de Valenciennes

		Mercredi	Jeudi 1	Vendredi 2
			<p>13h45 à 15h15 "Atelier yoga" animé par Thibaud.</p> 	<p>9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif</p>  <p>10h30 à 11h30 "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif</p> 
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9
	<p>13h30 à 15h "Atelier sophrologie " sur le thème éliminer les tensions animé par Martine, sophrologue</p> 	<p>9h30 à 12h "Atelier esthétique: soin des pieds "animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale. Se munir d'une pierre ponce ou d'une râpe , un polissoir, une serviette éponge, une bassine , des limes à ongles et d'un marchepied.</p> 		<p>9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif</p> <p>10h30 à 11h30 "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif</p> 
	<p>15h à 16h30 "Atelier sophrologie " sur le thème prendre du recul animé par Martine, sophrologue</p>	<p>14h à 16h "Atelier d'expression artistique" animé par Fanny</p> 	<p>13h45 à 15h15 "Atelier yoga" animé par Thibaud.</p> 	<p>13h30 à 16h30 Atelier "Toucher détente bien-être" animé par Gérard praticien en toucher détente (prévoir serviette , crème de massage et taie d'oreiller).</p>
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
<p>9h30 à 11h30 Atelier " Ptit déj partage"animé par Agnès et Françoise,Conseillères conjugales et Familiales</p> 				<p>9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif</p> <p>10h30 à 11h30 "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif</p> 
<p>14h à 16h "Atelier d'expression artistique" animé par Fanny</p> 	<p>14h30 à 16h30 "Atelier Perles"animé par Brigitte et Rose- Marie</p> 	<p>14h30 à 15h 30 Atelier Mémoire animé par Christine</p> 	<p>13h45 à 15h15 "Atelier yoga" animé par Thibaud.</p> 	<p>14h à 16h30 "Atelier esthétique"soin du visage animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale.</p> 

Lundi 19 	Mardi 20  10h à 12h "Atelier d'art Floral" sur le thème libre expression animé par Brigitte et Marie Joe vous munir d'un contenant, de la mousse florale à piquer ainsi que de feuillages et fleurs du jardin si vous avez!	Mercredi 21	Jeudi 22  9h à 13h30 "Atelier cuisine" Maison de Quartier de Saint-Saulve, 1 rue Blaise Pascal animé par Anne-Hélène, Diététicienne de chez SANTELYS	Vendredi 23  9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif 10h30 à 11h30 "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif 
14h à 16h "Atelier d'expression artistique" animé par Fanny 	14h à 16h30 "Atelier esthétique" création de produit cosmétique naturel animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale. 		13h45 à 15h15 "Atelier yoga" animé par Thibaud. 	13h30 à 15h  "Atelier sophrologie" sur le thème Fonder sa confiance en soi animé par Martine, sophrologue 15h à 16h30 "Atelier Sophrologie" sur le thème être confiant et performant animé par Martine, sophrologue
Lundi 26 9h30 à 11h30 Atelier " Ptit déj partage" animé par Agnès et Françoise, Conseillères conjugales et Familiales 	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30  9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif 10h30 à 11h30 "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif 
14h à 16h "Atelier d'expression artistique" animé par Fanny 	14h à 16h "Atelier Capillaire " animé par Christine information sur la perte et la repousse des cheveux et sur les turbans et les prothèses capillaires.	14h30 Sortie Patrimoine : Visite guidée en famille quartier des canoniers rue de Lille animé par Christine lieu de rendez vous à préciser	13h45 à 15h15 "Atelier yoga" animé par Thibaud. 	14h30 à 15h 30 Atelier Mémoire animé par Christine 



Informations

Nous vous rappelons qu'il est indispensable de vous inscrire au préalable pour assister aux différents ateliers qui sont gratuits.

Merci de vous munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette de toilette pour les activités physique



Vendredi 9 juin 2017 Assemblée Générale de l'Association Emera, rendez-vous à 18h à la Girandière de Valenciennes sur inscription

Samedi 10 juin 2017 Vernissage de l'Atelier d'Art de l'ERC Emera rendez-vous à 18h30 à le Salle des Fêtes d'Orsinval

