

SIÈGE SOCIAL : RUE HENRI DUNANT
59300 VALENCIENNES
03/27/27/83/90



MOIS DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DES CANCERS MASCULINS

AGENDA DES ACTIVITÉS
CAMBRAI

NOVEMBRE



GRATUIT SUR
RÉSERVATION

ACTIVITÉS EN COLLECTIF

Aviron – Le mercredi à la digue du canal de Cambrai à 10h

Activité physique adaptée – Lundi 4, 18, 25 de 14h à 16h

Yoga – Jeudi 7, 14, 21, 28 de 14h30 à 15h30

Renforcement musculaire – Mercredi 6, 13, 20, 27 de 9h à 10h

Activité aquatique adaptée - Lundi 4, 11, 18, 25 de 14h à 15h

Atelier cuisine – Lundi 4 à 9h30 au centre social AJR à Noyelles sur Escaut

Art plastique – Au centre d'animation ECLIPSE à Cambrai mardi 5, 12, 19, 26 de 14h à 16h

Sophrologie – Mardi 5, 12, 19, 26 de 18h à 19h

Marche Nordique - Vendredi 8, 15, 22, 29 de 14h à 15h départ de la Citadelle

ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL

SocioEsthétique

Jeudi 7

Jeudi 14

Jeudi 21

Jeudi 28

Coaching travail

Mardi 5

Massage

Vendredi 15

Vendredi 22

Sophrologie

Mercredi 6

Mercredi 20

Mercredi 27

Psychologue

Mercredi 6

Mercredi 20

Mercredi 27

Réflexologie plantaire

Mercredi 13

Mardi 19

Jeudi 21

Bilan APA

Samedi 16

Samedi 23



NOS LIEUX D'ACCUEIL

Cambrai : La Citadelle – 1 rue de la Paix de Nimègue

Caudry : Le Phare de l'Espoir – 40 rue Chanzy

Noyelles-sur-Escout : Centre Social AJR Rue Pasteur

Sur demande : Solesmes – Le Cateau Cambrésis

*POUR LE SPORT, PRESCRIPTION MÉDICALE OBLIGATOIRE, MERCI DE VOUS MUNIR D'UN TAPIS /

ACCUEIL & SOUTIEN SUR RENDEZ-VOUS – ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUPRÈS DE L'ERC EMERA : 03/27/27/83/90 – 07/49/56/48/81

MERCI DE NOUS PRÉVENIR EN CAS D'ABSENCE À UN RENDEZ-VOUS