

Siège social : Rue Henri Dunant
59300 Valenciennes
03/27/27/83/90



Mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein

Agenda des activités Cambrai Octobre



Gratuit sur
réservation

Activités en collectif

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

Activité physique adaptée – Lundi 7, 14 de 14h à 16h

Yoga – Jeudi 3, 10, 17 de 14h30 à 15h30

Renforcement musculaire – Mercredi 2, 9, 16 de 9h à 10h

Marche Nordique - Vendredi 4, 11, 18 de 14h à 15h départ
de la Citadelle

Activité aquatique adaptée - Lundi 21 de 14h à 15h

Atelier cuisine – Lundi 7 à 9h30 au centre social AJR

Art plastique – Au centre d'animation ECLIPSE à Cambrai
mardi 1, 8, 15 de 14h à 16h

Sophrologie – Mardi 1, 8, 15 de 18h à 19h

Activités en individuel

Socio Esthétique Jeudi 3 Jeudi 10 Jeudi 24 Jeudi 31	Coaching travail Lundi 7	Massage Vendredi 11 Vendredi 25
Psychologue Mercredi 2 Mercredi 16 Mercredi 30	Réflexologie plantaire Jeudi 9 Vendredi 18	Bilan APA Samedi 5 Samedi 19



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-Escaut : 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