

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



Agenda des activités

*Cambrai
Janvier*

*Bonne Année
2025 !*

*Gratuit sur
réservation*

Activités en collectif

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

Activité physique adaptée – Lundi 13, 20, 27 de 14h à 16h

Yoga – Jeudi 9, 16, 23, 30 de 14h30 à 15h30

Renforcement musculaire – Mercredi 15, 22, 29 de 9h à 10h

Sophrologie – Mardi 7, 14, 21, 28 de 18h à 19h

Dragon Boat animé par la CDB Team - Dimanche 5 et 19

Atelier cuisine – Lundi 6 à 9h30 au centre social AJR à Noyelles sur Escaut

Art plastique – Mardi 7, 14, 21, 28 Au centre d'animation ECLIPSE à Cambrai de 14h à 16h

Marche Nordique - Vendredi 17, 24, 31 de 14h à 15h départ de la Citadelle

Réunion bénévoles - Mercredi 29 à 18h au sous-sol de la Citadelle

Activités en individuel

Socio Esthétique

Jeudi 9

Jeudi 16

Jeudi 23

Jeudi 30

Coaching en reprise

d'activité

Lundi 20

Massage

Vendredi 10

Vendredi 17

Vendredi 24

Sophrologie

Mercredi 15

Mercredi 22

Mercredi 29

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

Merci de nous prévenir en cas d'absence à un rendez-vous