

Siège social : Rue Henri Dunant

59300 Valenciennes

03/27/27/83/90



Agenda des activités

Cambrai

Février



Activités en collectif

Atelier cuisine – Lundi 3 à 9h30 au centre social AJR à Noyelles sur Escaut

Art plastique – Mardi 4 et 25 au centre d'animation ECLIPSE à Cambrai de 14h à 16h

Marche Nordique - Vendredi 7 et 28 de 14h à 15h départ de la Citadelle

Activité Aquatique adaptée - Lundi 17 à 14h

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

Activité physique adaptée – Lundi 3 et 24 de 14h à 16h

Yoga – Jeudi 6 et 27 de 14h30 à 15h30

Renforcement musculaire – Mercredi 5 et 26 de 9h à 10h

Sophrologie – Mardi 4 et 25 de 18h à 19h

Dragon Boat animé par la CDB Team - Dimanche 2 et 16

Activités en individuel

SocioEsthétique

Lundi 3
Jeudi 6
Jeudi 27

Coaching en reprise d'activité

Lundi 17

Massage

Vendredi 7
Vendredi 14
Vendredi 21

Sophrologie

Mercredi 5
Mercredi 26

Nouveau

Psychologue

Mercredi 5
Mercredi 19
Mercredi 26

Réflexologie plantaire

Mercredi 12
Jeudi 13
Jeudi 27

Bilan APA

Samedi 8
Samedi 22

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