



AGENDA DES ACTIVITES DECEMBRE 2020

Espace Ressources Cancers EMERA du Hainaut Cambrésis

Port du masque obligatoire



ERC DU CAMBRESIS

UNE PERMANENCE EST MISE EN PLACE
sur Rendez-Vous aux lieux suivants :

Jeudi 17 Décembre de 14h à 17h à la
Clinique Sainte Marie à Cambrai

Vendredi 11 Décembre Matin à la
CDBTEAM Caudry

Vendredi 11 Décembre 13h30 à 16h30
au Centre Social les AJR à Noyelles Sur

Activités en collectif en VISIOCONFERENCE

Gymnastique adaptée

Vendredi 4 Décembre:
Vendredi 11 Décembre :
Vendredi 18 Décembre :

9h30

Qi gong

Vendredi 4 Décembre:
Vendredi 11 Décembre :
Vendredi 18 Décembre :

10h30

Yoga

Les Mardis ou les Jeudis
ateliers réalisés en visio

Sophrologie

Mardi 8 Décembre : 11h

Lien de téléchargement pour le sport : https://meet.jit.si/APAS_EMERA_ERC

Nous contacter pour avoir les liens Yoga et Sophrologie

Activités en individuel sur rendez-vous

GRATUIT

Psychologue



Mercredi 2 Décembre : 9h/ 10h/ 11h
Mercredi 9 Décembre : 13h30/ 14h30 /
Mercredi 16 Décembre : 15h30

Pour le Sport prescription médicale obligatoire

Coach Sportif

Jeudi 3 Décembre : 13h30
Jeudi 10 Décembre : 14h45
Jeudi 17 Décembre : 16h

Sophrologie

Vendredi 04 Décembre : 9h/10h/11h/
Jeudi 10 Décembre : 14h/15h/16h/
Jeudi 17 Décembre : 17h

Socio-Esthétique



Vendredi 04 Décembre : 9h30/10h30/11h30
Vendredi 11 Décembre :
Vendredi 18 Décembre : 13h30/14h30/15h30

Diététique : Sur demande auprès de l'Accueil ERC

Rue des Chaudronniers Cambrai

Attention merci de contacter l'accueil pour connaître le lieu des rendez-vous.

Accueil & Soutien sur RDV et Activités sur inscription obligatoire auprès l'ERC EMERA ☎ 03/27/27/83/90

Recommandations sanitaires : Venir seul / respecter les horaires de rendez-vous/ porter un masque et de le garder pendant toute la durée de votre présence à l'ERC
se désinfectez les mains de manière systématique avec du gel hydro alcoolique dans le hall d'entrée et avant chaque atelier et respecter les mesures de distanciation sociale. MERCI



Siège Social : Rue Henri Dunant Valenciennes



En raison des vacances scolaires de Noël, les bureaux de l'Espace Ressources Cancers seront fermés au public les Jeudis 24 Décembre et 31 Décembre 2020
Le Président et l'équipe de l'Association Emera vous souhaitent de belles fêtes de fin d'Année.