



## Activités en collectif en VISIOCONFERENCE

## Activité sur l'extérieur

### Gymnastique adaptée

Vendredi 5 Mars  
Vendredi 12 Mars  
Vendredi 19 Mars  
Vendredi 26 Mars

9h30

### Qi gong

Vendredi 5 Mars  
Vendredi 12 Mars  
Vendredi 19 Mars  
Vendredi 26 Mars

10h30

### Yoga

Ateliers réalisés en Visio.  
Pour obtenir le lien  
contactez-nous.

### Sophrologie

Mardi 9 Mars  
Vendredi 16 Mars  
Vendredi 23 Mars  
Mardi 30 Mars

### Marche Nordique

En partenariat avec le centre  
social AJR

Tous les vendredis matin  
de 9h30 à 10h30

Lien de téléchargement pour le sport : [https://meet.jit.si/APAS\\_EMERA\\_ERC](https://meet.jit.si/APAS_EMERA_ERC)

Nous contacter pour avoir les liens Yoga et Sophrologie



Port du masque obligatoire

### Psychologue



Mercredi 10 Mars  
Mercredi 17 Mars  
Mercredi 24 Mars

### Coach Sportif

Jeudi 11 Mars  
Jeudi 18 Mars  
Jeudi 25 Mars

Pour le Sport, prescription  
médicale obligatoire

## Activités en individuel sur rendez-vous

### Sophrologie

Vendredi 12 Mars  
Jeudi 18 Mars  
Vendredi 19 Mars  
Vendredi 26 Mars

### Socio-Esthétique



Vendredi 5 Mars  
Jeudi 11 Mars  
Jeudi 25 Mars

### Diététique

Sur demande  
auprès  
de l'Accueil ERC

### Pole Dance

Sur demande auprès  
de l'accueil de l'ERC

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

- Lundi 15 mars de 14h à 17h à la Clinique Sainte Marie à Cambrai
- Jeudi 25 mars de 14h à 17h à la Clinique Sainte Marie à Cambrai

*Autres lieux de permanence sur  
rendez-vous auprès de l'accueil de  
l'ERC*

**GRATUIT**

## Accueil & Soutien sur RDV

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 le garder pendant toute la durée de votre présence à l'ERC/  
se désinfecter 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