

CAMBRAI

Nos lieux d'accueil:

Piscine liberté de Cambrai
Ateliers culturels de Caudry
Phare de l'Espoir à Caudry
Centre social AJR à Noyelles-sur-Escaut
Sur Rendez-vous à Solesmes et le Câteau

GRATUIT
sur réservation



ACTIVITÉS EN VISIO CONFÉRENCE

- **Gymnastique Adaptée*** - Vendredi 4, 11, 18 et 25 juin à 9h30
- **Qi Gong*** - Vendredi 4, 11, 18, 25 juin à 10h30

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

- **Yoga** - Ateliers réalisés en visio. Pour obtenir le lien, contactez-nous



ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

Marche Nordique - En partenariat avec le centre social AJR
Tous les vendredis matin de 9h30 à 10h30
Cf. : planning joint

Dragon Boat - En partenariat avec la CDBTeams
Dimanche 6 et 13 juin à 10h à la Capitainerie du Port de Cantimpré à Cambrai



ACTIVITÉS EN GROUPE SUR LES ANTENNES DU CAMBRESIS

- **Sophrologie** - Jeudi 10, 24 juin de 16h à 17h
- **APA-Qi Gong*** - Jeudi 3 juin de 9h30 à 10h30, jeudi 17 juin de 13h30 à 14h30
- **Marche Nordique avec Michaël, coach sportif**- Jeudi 3 juin à 10h30 et le Jeudi 17 juin à 14h30 à la piscine de Cambrai

*Pour le sport, prescription médicale obligatoire

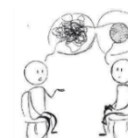
ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS (Port du masque obligatoire)

Sophrologie

Diététique

Socio-Esthétique

Psychologue



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



Une permanence est mise en place à la Clinique Sainte Marie avec Béata, infirmière coordinatrice le:

Lundi 14 Juin de 14h à 17h

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