



Pont le 19 mai !

# AGENDA DES ACTIVITÉS CAMBRAI MAI

**GRATUIT**  
Sur réservation

## ACTIVITÉS EN COLLECTIF SUR RENDEZ-VOUS

## NOS LIEUX D'ACCUEIL

**Yoga**  
Jeudi 4  
Jeudi 11  
Jeudi 25

**Activité physique adaptée\***  
Jeudi 4  
Jeudi 11  
Jeudi 25

**Sophrologie**  
Mardi 9  
Vendredi 12  
Vendredi 19

**Atelier esthétique**  
Vendredi 12  
Lundi 22

**Pilates**  
Mercredi 3  
Mercredi 10  
Mercredi 17  
Autres dates à venir

**Présentation de la cure post cancer de St Amand**  
Jeudi 11 Mai

**Groupe de parole**  
Vendredi 26

**Cambrai** : La Citadelle – Rue de la Paix de Nimègue - *Une permanence est tenue tous les jeudis de 10h à 16h*

**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 !*

## ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS

## ACTIVITES EN EXTERIEUR

**Psychologue**  
Mercredi 3  
Mercredi 10  
Mercredi 17  
Mercredi 24  
Mercredi 31

**Coaching travail**  
Jeudi 11

**Shiatsu**  
Jeudi 4  
Jeudi 25

**Diététique**  
Sur demande auprès de l'ERC

**Socio Esthétique**  
Mardi 2  
Jeudi 11  
Mardi 16  
Lundi 22

**Hypnose**  
Jeudi 11  
Mercredi 24

**Massage**  
Mercredi 10  
Vendredi 19  
Mercredi 24  
Mardi 30

**Bilan APA\***  
Jeudi 4  
Jeudi 11  
Jeudi 25

**Marche Nordique** - En partenariat avec le centre social AJR - Tous les vendredis matin de 9h30 à 10h30



**Dragon Boat** – En partenariat avec la CDB Team – Dimanche 14 et 28



**Aviron** – Mercredi 3, 17, 31 - à la digue du canal de Cambrai de 10h à 12h



**Aqua douce** - Caudry/Le Cateau Cambrésis sur demande auprès de l'ERC