Emera
Siège social : Rue Henri Dunant
59300 Valenciennes
03/27/27/83/90

Agenda des activités – Cambrai

Septembre

Gratuit
Sur réservation

Espace Ressources Cancers du Hainaut Cambrésis

Activités en collectif sur rendez-vous

Yoga
Jeudi 7
Jeudi 14
Jeudi 21
Jeudi 28

Activité physique adaptée*
Jeudi 7
Jeudi 14
Jeudi 21
Jeudi 28

Sophrologie
Mardi 5
Mardi 12
Mardi 19
Mardi 26

Pilates
Mercredi 6
Mercredi 13
Mercredi 20
Mercredi 27

Groupe de parole
Vendredi 8

Atelier esthétique
Vendredi 8

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

Pour le sport, prescription médicale obligatoire, merci de vous munir d'un tapis !

Activités en individuel sur rendez-vous

Psychologue
Mercredi 6
Mercredi 13
Mercredi 20
Mercredi 27

Shiatsu
Jeudi 21
Lundi 25

Socio Esthétique
Lundi 11
Mardi 12
Mardi 19
Mardi 26
Jeudi 28

Massage
Vendredi 8
Mercredi 20
Vendredi 29

Sophrologie
Jeudi 7
Jeudi 14

Coaching travail
Lundi 18

Diététique
Sur demande auprès de l'ERC

Hypnose
Dates à venir

Bilan APA*
Le jeudi sur rendez-vous

NOUVEAU !
Réflexologie plantaire
Jeudi 7
Vendredi 22
Jeudi 28
Vendredi 29

Accueil & Soutien sur RDV - Activités sur inscription obligatoire auprès de l'ERC EMERA : 03/27/27/83/90

Nos lieux d'accueil

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

Activités en extérieur

Marche Nordique - En partenariat avec le centre social AJR - A partir du 22 septembre, Le vendredi matin de 9h à 10h

Dragon Boat – En partenariat avec la CDB Team – Dimanche

Aviron – Tous les mercredis - à la digue du canal de Cambrai de 10h à 12h

Atelier cuisine – Lundi 18 à 9h30
Aux AJR de Noyelles sur Escaut

Atelier musique – Organisé par la CDB Team
Mercredi 13

NOUVEAU !
Art plastique – mardi 19 et 26 à 14h – Centre d'animation ECLIPSE Cambrai – 47 avenue de Dunkerque