



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



Agenda des activités Cambrai Avril



Activités en collectif

- Aviron** – Le mercredi à la digue du canal de Cambrai à 10h
- Activité physique adaptée** – Lundi 28 de 14h à 16h
- Yoga** – Jeudi 3 et 24 de 14h30 à 15h30
- Renforcement musculaire** – Mercredi 2, 23, 30 de 9h à 10h
- Sophrologie** – Mardi 1, 22, 29 de 18h à 19h
- Dragon Boat** animé par la CDB Team - Dimanche 13 et 27
- Café Papote** - Mardi 29 de 9h30 à 11h30

- Atelier cuisine** – Lundi 7 à 9h30 au centre social AJR à Noyelles sur Escaut
- Art plastique** – Au centre d'animation ECLIPSE à Cambrai - Mardi 1, 22, 29 de 14h à 16h
- Marche Nordique** - Vendredi 4 et 25 de 14h à 15h, départ de la Citadelle
- Activité aquatique adaptée** - Lundi 14 de 14h à 15h

Atelier d'information

Présentation des produits Ozalys
Vendredi 25 à 10h

Activités en individuel

Socio Esthétique
Jeudi 3
Jeudi 17
Jeudi 24

Psychologue
Mercredi 2
Mercredi 23
Mercredi 30

Massage
Mercredi 16
Vendredi 18
Vendredi 25

Sophrologie
Mercredi 2
Mercredi 23
Mercredi 30

Coaching en reprise d'activité
Lundi 7

Réflexologie plantaire
Mercredi 23
Mercredi 30

Bilan APA
Samedi 19
Samedi 26



Nos lieux d'accueil

- Cambrai** : La Citadelle – 1 rue de la Paix de Nimègue
- 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 ! Accueil & Soutien sur rendez-vous – Activités sur inscription obligatoire auprès de l'ERC EMERA :
03/27/27/83/90 – 07/49/56/48/81 Merci de nous prévenir en cas d'absence à un rendez-vous