



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

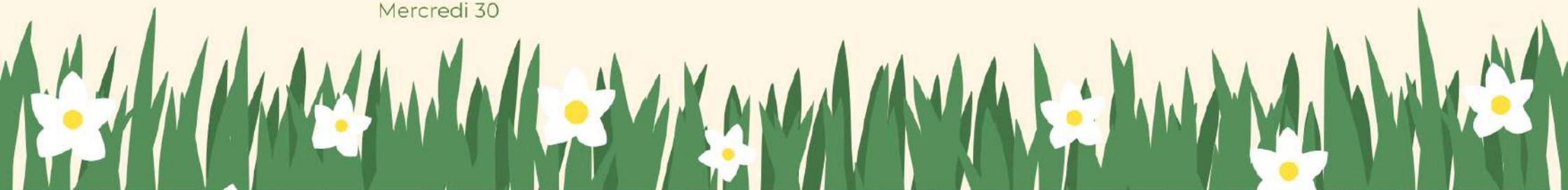
**Réflexologie plantaire**  
Mercredi 23  
Mercredi 30

**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