

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



Agenda des activités Cambrai

Mai



Gratuit
sur réservation

Activités en collectif

Aviron - Le mercredi à la digue du canal de Cambrai à 10h

Activité physique adaptée - Lundi 5, 12, 19, 26 de 14h à 16h

Yoga - Lundi 5 à 10h, jeudi 15 et 22 de 14h30 à 15h30

Renforcement musculaire - Mercredi 7, 14, 21, 28 de 9h à 10h

Sophrologie - Mardi 6, 13, 20, 27 de 18h à 19h

Dragon Boat animé par la CDB Team - Dimanche 11 et 18

Atelier cuisine - Lundi 5 à 9h30 au centre social AJR à Noyelles sur Escaut

Art plastique - Au centre d'animation ECLIPSE à Cambrai - Mardi 6, 13, 20, 27 de 14h à 16h

Marche Nordique - Vendredi 16 et 23 de 14h à 15h, départ de la Citadelle

Café Papote - Mardi 27 de 9h30 à 11h30

Atelier d'information

Présentation de la cure La Roche Posay

Mercredi 28 mai de 9h30 à 11h

Activités en individuel

Socio Esthétique

Lundi 5

Jeudi 15

Jeudi 22

Lundi 26

Psychologue

Mercredi 7

Mercredi 14

Massage

Vendredi 9

Vendredi 16

Vendredi 23

Coaching en reprise d'activité

Lundi 12

Réflexologie plantaire

Vendredi 23

Mercredi 28

Sophrologie

Mercredi 7

Mercredi 21

Mercredi 28

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