



Danse Adaptée

Animée par Cédric DIAZ



INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU CLIC

(Les personnes non inscrites ne seront pas admises)

Tous les Vendredis
A la Salle Eco Gymnase de la Clinique Saint Roch
De 15H30 à 16H30

+ de 55 Ans

4€/Séance



CLIC CAMBRAI OUEST RELAIS AUTONOMIE

24 Boulevard Faidherbe

59400 CAMBRAI

Tel : 03 27 82 80 53



Cliccambraiouest Relais Autonomie



ACTIONS DE PREVENTION

GYM : ADAPTEES/COGNITIVE

DANSE ADAPTEE



03.27.82.80.53

Siège Social : 24, boulevard Faidherbe 59400 CAMBRAI
Relais Autonomie : 1A, rue Jean Jaurès 59159 MARCOING
@ : accueil@clicouestra.fr



cliccambraiouest Relais Autonomie

Site : www.clic-cambrai.fr

Gymnastique Cognitive

Venez stimuler votre mémoire et vos membres grâce à des jeux.
Les animations sont accessibles à tous !

60 ans et plus

Planning

Gratuit

Fontaine Notre Dame
Maison des Associations

DERNIER LUNDI DE CHAQUE MOIS DE 14H30 A 15H30

28 JANVIER / 25 FEVRIER / 25 MARS / 29 AVRIL /
27 MAI / 24 JUIN / 29 JUILLET / 30 SEPTEMBRE /
28 OCTOBRE / 25 NOVEMBRE / 30 DECEMBRE

Ramillies
Salle de la Mairie

PREMIER MARDI DE CHAQUE MOIS DE 10H30 A 11H30

8 JANVIER / 5 FEVRIER / 5 MARS / 2 AVRIL /
7 MAI / 4 JUIN / 2 JUILLET / 3 SEPTEMBRE /
1 OCTOBRE / 5 NOVEMBRE / 3 DECEMBRE

Iwuy
Médiathèque

DERNIER JEUDI DE CHAQUE MOIS DE 14H15 A 15H15

31 JANVIER / 28 FEVRIER / 28 MARS / 25 AVRIL /
23 MAI / 27 JUIN / 25 JUILLET / 26 SEPTEMBRE /
31 OCTOBRE / 28 NOVEMBRE

"La mémoire est un arbre, qu'il faut entretenir"



Convivialité

Partages

Echanges

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU C.L.I.C

Tel : 03.27.82.80.53

24, Boulevard Faidherbe
59400 CAMBRAI

E-mail : accueil@clicouestra.fr

Facebook : Cliccambraiouest Relais Autonomie

ATELIER ÉQUILIBRE

L'acquisition des techniques permettant de se relever.
Apprendre à se familiariser avec son dos, le port de charge

Tous les lundis de 16h00 à 17h00

Salle Eco Gymnase de la clinique Saint Roch

"Dans la vie, il faut de l'équilibre"



Animée par Florian
Rivaux

"GYMNASTIQUE ADAPTÉE"

Gymnastique douce, de bien être,

Tous les vendredis de 16h30 à 18h00
Salle Eco Gymnase de la clinique Saint Roch



Animées par
Mr Michot,
Kinésithérapeute bénévole



"Bouger, c'est préserver sa santé"

"GYMNASTIQUE DOUCE"

Ateliers de gymnastique douce, adaptés en fonction
des capacités physiques de chaque participant
Ces animations sont proposées par un animateur du
groupe S.I.E.L Bleu

Tous les jeudis de 17h00 à 18h00
Salle Thierry Rey - Noyelles Sur Escaut

Tel : 03.27.82.80.53

24, Boulevard Faidherbe
59400 CAMBRAI

E-mail : accueil@clicouestra.fr

Facebook : Cliccambraiouest Relais Autonomie

