



### **Espace Ligue**

Renseignements et Inscriptions:

Tél.: 03 24 59 33 31

Du lundi au jeudi 8h-12h / 13h30-17h et le vendredi 8h-12h 35 avenue Charles de Gaulle 08000 Charleville-Mézières

e-mail: cd08@ligue-cancer.net internet: www.ligue-cancer.net/cd08

f liguecontrelecancer08

CHARLEVILLE-MÉZIÈRES
35 Avenue Charles de Gaulle

Activité Physique Adaptée :

Gym douce : 21 Rue d'Aubilly Escrime : 59 Av. du Petit Bois Dragon Ladies : Rue des Pâquis

### REVIN

Salle du Parc Rocheteau, 46 Avenue Jean-Baptiste-Clément



Même adresse.







**ARDENNES** 

Pour la Vie



# Espace Ligue

Activités gratuites ouvertes aux personnes concernées par le cancer

Charleville-Mézières - Revin - Vouziers - Rethel

# Programme 2020 Septembre

Toutes les activités sont encadrées par des professionnels ou bénévoles formés.





## Septembre

### **CHARLEVILLE-MÉZIÈRES**

Jeudi 10 Septembre - 14h30/16h30:

Atelier Socio Esthétique « Soin des mains »

Jeudi 17 Septembre - 14h30/16h30:

Atelier Art Floral

Mardi 22 Septembre - 14h00/16h00:

Groupe de paroles et d'échanges\*

Mercredi 23 Septembre - 14h00/16h00:

Atelier Art Thérapie & Sexothérapie

Mardi 29 Septembre - 14h00/16h00:

Diététique « Equilibre alimentaire »\*

**Activité Physique Adaptée :** 

Vendredi 4, 11, 18, 25: 10h00/11h30:

Gym douce

Mercredi: 18h00/19h00 ou Jeudi 10h00/11h30:

Escrime

Dragon Ladies :

**Lundi**: piscine, renforcement musculaire

Mercredi: fitness, cardio-training

Samedi: bateau-canoë

Lundi 7 Septembre - 14h00/16h00:

Diététique « Equilibre alimentaire »\*

Vendredi 11 Septembre - 15h00/17h00:

Mercredi 16 Septembre - 14h30/16h30 : Socio-esthétique, « Soin des mains »

Socio-esthétique« Soin des mains »

**REVIN** 

Lundi 28 Septembre - 14h00/16h00 :

Atelier Art floral

**Activité Physique Adaptée :** 

Jeudi 3, 10, 17, 24: 10h15/11h45:

Gym douce

**VOUZIERS** 

Jeudi 24 - 14h30/16h30:

Socio-esthétique « Soin des mains »

RETHEL

Mercredi 30 Septembre - 14h00/16h00:

Diététique « Equilibre alimentaire »\*

\*Les activités marquées d'un \* sont également ouvertes aux proches.

### Jeudi 3 Septembre - 14h00/16h00 : Diététique « Equilibre alimentaire »\*