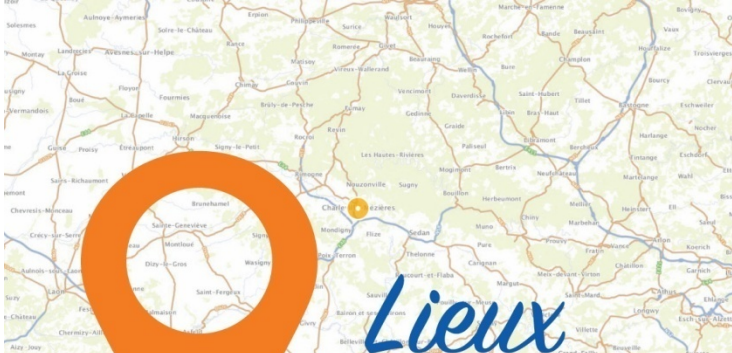




Lieux des activités

- ① Charleville-Mézières ② Le Chesne
- ③ Rethel ④ Revin
- ⑤ Vivier-Au-Court ⑥ Vouziers



Renseignements et inscription :
03 24 59 33 31



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

 [liguecontrecancer08](https://www.facebook.com/liguecontrecancer08)



ARDENNES

Pour la Vie



ARDENNES



Espace Ligue

Activités gratuites ouvertes aux
personnes concernées par le cancer

Charleville-Mézières - Le Chesne - Rethel - Revin
- Vivier-Au-Court - Vouziers

Programme 2022
Septembre

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



Septembre 2022

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

① CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Samedi 3 - 9h30/11h30 : Sexothérapie

Mardi 6 - 9h00/16h30 : Bien être (RDV individuel)

Mardi 13 - 14h00/16h00 : Art floral

Lundi 19 - 14h00/16h00 : Diététique*

Mardi 20 - 14h00/17h00 : Socio Coiffure (RDV individuel)

Mercredi 21 - 14h00/17h00 : Convivialité
« Echanges astuces du fait maison »

Lundi 26 - 15h00/17h00 : Socio-esthétique

Mardi 27 - 14h00/16h00 : Aide psychologique*
(RDV individuel possible)

Jeudi 29 - 14h00/16h00 : « Cuisine Plaisir »

Sophrologie : Tous les jeudis - 14h00/17h00 (RDV individuel)
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE : Toutes les semaines voir encadré ci-dessous

NOUVEAUTE : ② LE CHESNE

Accompagnement psychologique - Thérapies interpersonnelles
(RDV individuel)

③ RETHEL

Socio Esthétique, Art Floral, Art-Thérapie : Mise en place, renseignez-vous

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE : Toutes les semaines voir encadré ci-dessous

④ REVIN

Lundi 12 - 14h00/16h00 : Diététique*

Mardi 20 - 10h00/12h00 : Socio-esthétique

Lundi 26 : 14h00/16h00 : Art floral

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE : Toutes les semaines voir encadré ci-dessous

⑤ VIVIER-AU-COURT

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE : Toutes les semaines voir encadré ci-dessous

⑥ VOUZIER

Jeudi 15 - 14h30/16h30 : Socio-esthétique

Activité Physique Adaptée :

Pour toute nouvelle inscription ou renseignement, nous contacter directement

Gym douce : CHARLEVILLE-MÉZIÈRES (vendredi 10h00/11h30), REVIN (jeudi 10h15/11h45), RETHEL (mercredi 10h30/12h)

Escrime : CHARLEVILLE-MÉZIÈRES (mercredi 18h00/19h00 ou jeudi 10h00/11h30)

Dragon Ladies (piscine, renforcement musculaire, fitness, cardio-training, bateau-canoë) : CHARLEVILLE-MÉZIÈRES (fonction des activités : lundi, mercredi, samedi)

Rose Pilates : VIVIER-AU-COURT (samedi 15h00/16h00)

Consultation
sevrage tabagique
sur RDV

Renseignements au 03 24 59 33 31