

NUMERO GAGNANT ?

Ne jetez pas votre galet porte-bonheur

De Belle Ile en Mer

Vous avez peut-être un numéro gagnant



TIRAGE TOMBOLA

Seules les personnes présentes pourront participer

SPORT
SANTE
Sambre
Avesnois
SUPERVISE

C
A
P
15

TOMBOLA

Sambre
Avesnois

Renseignements

06 77 42 22 27

RANDO - THERAPIE



Dimanche 4 juin 2017
Elesmes (la place)

9h00 : Accueil et inscription (3 Euros)

9h30 : Départ groupé 5 et 10 kms marche

Ou

9h30 : Initiation marche nordique suivie d'un 3 kms débutants

**12h00 : Buffet froid SUR RESERVATION 13 Euros
comprenant une mise en bouche avec
animation musicale avec « Narciss »**

**14h00 : Démonstration d'escrime et de canne de combat
par le CICER**

Venez nombreux SOUTENIR CAP 15

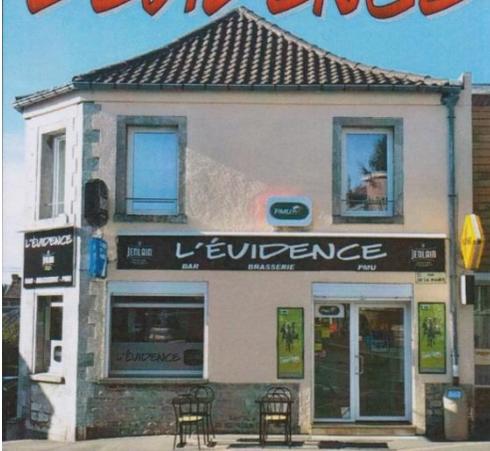


Notre défi

**Belle île en mer
Du 21 au 28/10**

**15 à 18 kms/jour
Pendant 5 jours
2000 m dénivelé**

L'EVIDENCE



BAR BRASSERIE PMU
L'EVIDENCE VOUS ACCUEILLE
DU MARDI AU SAMEDI
DE 11H A 15H ET DE 18H A 22H
ET LE DIMANCHE DE 10H A 16H
1 RUE DE LA MAIRIE A MARPENT
RESERVATION AU 07.69.11.23.45



Le mot de la présidente



La randothérapie 2017 sera la rando de tous les défis.

En effet, cap sur Belle île en mer.

Le DEFI apparaît comme une évidence dans le processus de guérison de la maladie.

C'est de proposer à un groupe de personnes ayant participé à une session sportive d'augmenter ensemble l'intensité des activités sportives dans le but de se surpasser individuellement mais surtout collectivement.

C'est leur permettre de choisir à la place de la maladie.

C'est aussi retrouver confiance en soi dans une action de solidarité où chacun unit ses forces et ses faiblesses.

Participez à cette action solidaire.

BONNE RANDO

Le groupe Cap 15





Voire agent immobilier@Domicile
www.iadfrance.com



**PROFITEZ DES SERVICES I@D
LE RÉSEAU IMMOBILIER SUR INTERNET**

Vous vendez ? Vous achetez ?

- ✓ Service de proximité personnalisé
- ✓ Disponibilité et réactivité
- ✓ Communication sur plus de 200 sites internet
- ✓ Compromis sécurisé chez votre notaire

Réalisez vos projets
AVEC VOTRE AGENT IMMOBILIER@DOMICILE



Jean - Michel SARA Tel : 06 80 62 33 59



Anthéa
fleurs
Nadège D'HONDT

Fleurs coupées, plantes,
toutes compositions



44, bd de Jeumont (Pont Allant) - 59600 Maubeuge
Tél. 03 27 59 44 68



Association Sport Santé
Sambre Avesnois



Association Sport Santé
Activités physiques: cancers et maladies chroniques
Sambre Avesnois

Notre site internet :

www.associationsportsantesambreavesnois.fr

Notre facebook :

f. Sport Santé de Sambre Avesnois

Nos coordonnées :

Association Sport Santé Sambre Avesnois

11 rue du pont de pierre

59600 Elesmes

Tél : 06 77 42 22 27



Association Sport Santé
Sambre Avesnois



Association Sport Santé
Activités physiques: cancers et maladies chroniques
Sambre Avesnois

Gérard WILLOT
Tél. : 06 19 48 08 88

25, Rue de Quiévelon - 59680 Ferrière la Petite
gerard.willot@goprodevents.fr - www.goprodevents.fr
RC 821 494 069 00015 - NAF 9001 Z

BETTI CAVE

Toutes Boissons

38, Route de Mons
59600 BETTIGNIES

Emmanuel VARLET

03 27 68 45 46

Ouvert du mardi au samedi
de 9h à 12h - 14h à 18h30
jcpiola@orange.fr



Créations florales toutes occasions
(mariages, deuil, communions,...)
Cadeaux
Chocolats  Druart

**FLEURS
CRÉATIVES**
Quand les fleurs viennent du cœur

ROUTE DE VALENCIENNES 181, avenue Jean Jaurès
59600 Maubeuge **Tél 03 61 21 31 65**



RYEZ AUTOS MAUBEUGE

22, route de Valenciennes – 59750 Feignies

RC S Valenciennes 800 897 886 au capital de 10 000€

Tél : 03 27 65 58 27

06 09 61 70 66

Fax : 03 27 64 44 52



TOUTES ASSISTANCES

DEPANNAGE – REMORQUAGE – TRANSPORT – MOTO – VL – PL

TRANSPORT DE PERSONNES

FRANCE – ETRANGER

REPARATIONS TOUTES MARQUES

ryezautosmaubeuge@wanadoo.fr

www.ryez.fr

Salles de 20 à 200 personnes

pour vos évènements divers :

Mariages, anniversaires, communions, baptêmes

mais également salle de conférence pour vos réunions, séminaires, expositions, etc.

Parking • Terrasse • Piscine extérieure • Cuisine



Info/Réservations : +32(0)472/62 84 38
prestigedulothaire@gmail.com



**Location
& vente**

Lits médicaux
électriques
Soulève malade
Déambulateurs
Fauteuils Roulants
Orthèses médicales

03 27 63 20 44

contact@pharmaciedelathure.fr

COUSOLRE

Nymphéas

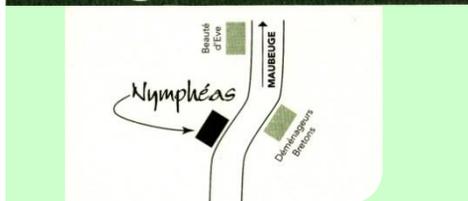
ARTISAN - FLEURISTE
*Isabelle et Benoit
Pécher*

204, route d'Avesnes
59720 LOUVROIL

Tél. & Fax 03 27 64 42 54

Commandez par ☎ et réglez par 💳
Livraison à domicile

Nymphéas



Programme

Journée du 04 juin 2017

- 9h00 : **accueil et inscription au foyer rural (3 euros)**
- 9h30 : **départ groupé des 5 et 10 kms marche**
départ en individuel possible, parcours balisés
- 9h30 : **initiation marche nordique suivie d'un parcours 3kms**
moniteurs de l'ESA59, bâtons fournis contre pièce d'identité
- 12h00 : **buffet froid sur réservation (13 euros)**
comprenant une mise en bouche et
une animation musicale avec « Narciss »
- 14h00 : **Démonstration d'escrime et de canne de combat**
par le CICER

Buvette tombola



**Salon de coiffure
L'instant A**

Nous vous proposons des tarifs
attractifs
Nous serons à votre écoute,
tous en ayant des conseils
personnalisés.



Du mardi au vendredi
De 9h à 12h et de 13h30 à 19h.

Sur rendez vous

Le samedi de 9h à 17h.

L'instant A
46, boulevard de Jeumont
59600 Maubeuge

03/61/21/46/80

•FACEBOOK: PAGE NANAKIPIK•

WWW.NANAKIPIK.COM

NANAKIPIK
TATOUAGES PIERCINGS

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
10H - 12H & 13H30 - 18H30

•09•82•45•41•03•

•19 RUE DU 145ÈME R.I - 59600 MAUBEUGE•

Les sessions



L'aïkido



La gymnastique



Le karate

La Rando

Nous vous proposons 3 parcours :

- 5 kms : dans le village
- 10 kms : Elesmes, Mairieux, Bersillies
- 3kms : initiation marche nordique

Consignes de sécurité :

*En groupe, marcher dans le sens de la circulation.
Rester sur les trottoirs ou sur les bas-cotés*

En cas de besoin, contacter :

06 77 42 22 27

06 23 46 60 07





ACTIVITES PHYSIQUES CANCERS ET MALADIES CHRONIQUES

SPORT POUR TOUS

11, rue du Pont de Pierre 59600 ELESMES : 06 77 42 22 27

PROGRAMME D'UNE SESSION DE CINQ MOIS

(64 heures réparties sur 2 séances d'une heure trente/semaine)
De septembre à janvier ou de Février à juin

OBJECTIFS :

SENSIBILISER A L'IMPORTANT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DANS LES CANCERS ET LES MALADIES CHRONIQUES
FORMER A LA PRATIQUE DE LA RELAXATION.

5h00

- * Entretien initial et formalisation des objectifs personnels
- * Evaluations (test de marche 6mn, échelles analogiques fatigue, douleur, sommeil et entretien psychologique individuel).
- * Bilan de fin de session

36h00

- * Atelier individuel personnalisé de gymnastique et découverte de sports choisis.

3h00

- * Piscine (découverte des disciplines aquatiques)

15h00

- * Marche en extérieur

3h00

- * Sensibilisation à l'équilibre alimentaire

3h00

- * Découverte d'une méthode de relaxation et exercices

La session est animée par

Les moniteurs des clubs sportifs du territoire
 Un formateur en pratique de relaxation
 Un éducateur sportif spécialisé
 Un médecin superviseur
 Une diététicienne
 Une psychologue
 Une infirmière

Merci à Cédric et Daniel, moniteurs du CICER de nous avoir fait découvrir leurs disciplines

CICER : Centre d'Initiation Canne de combat Escrime sports de Rue
 Site internet : www.cicer.fr

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ LE 06 77 42 22 27

CAP 15



Solidaires

YES WE CAN
ENSEMBLE



Force et courage



Belle ile en mer



DEPUIS 55 ANS
de l'amateur au professionnel

GABIOT *Le Pro de la Motoculture*

MOTOCULTURE

BEAL
ISEKI
SNAPPER

VENTE RÉPARATION
CHOIX - PRIX QUALITÉ SERVICE

229 ter, route d'Avesnes
www.gabiot-motoculture.com **LOUVROIL**

LE RIDER SNAPPER :
LE NUMÉRO 1
chez votre concessionnaire
SNAPPER

GABIOT

Depuis 1958, vente et réparation de matériel de motoculture neuf et occasion.

Dépannage assistance matériel 12 mois/12 et 6 jours/7.
Nous avons toutes les pièces des matériels que nous vendons.

Point de vente d'aliment canin Proplan, BENTO.

Implanté depuis 1958, nous avons acquis un savoir faire qui fait référence dans la région. Nous sommes en mesure de vous conseiller sur le choix **du matériel qui correspond à vos besoins.**

Vous avez vu **le produit que vous recherchez** sur notre site ou sur un site **des marques que nous distribuons ?**

N'hésitez pas à nous contacter via notre **formulaire de contact** ou **rendez-vous dans nos locaux**, un conseiller vous accueillera et **répondra à toutes vos questions.**

Votre Satisfaction est notre Priorité.

Frédéric Gabiot



Venez essayer et apprécier ses qualités de ramassage grâce au brevet SNAPPER



Positionnement à la verticale pour un ramassage, un débroussaillage et un nettoyage aisés.

SNAPPER
EFFICACITÉ - MANIABILITÉ
ROBUSTESSE - FIABILITÉ

La Mini coupeur SXG 15 tondeuse autoportée diesel



Beales et réparations - Un atelier performant - Service 12 h/12 - 6 j/7
Notre équipe de mécaniciens à votre service
Revendeur TANAKA - HITACHI - JONASERED - STIHL
Depuis 1958
GABIOT - Route d'Avesnes LOUVROIL
www.gabiot-motoculture.com



Nous avons signé le 11 avril 2017 une convention avec le CICER de Maubeuge.

Celle-ci permettra aux adhérents de Sport Santé Sambre Avesnois de bénéficier d'une licence escrime et canne de combat à 50% du tarif normal.

Cette convention donne accès :

- ☛ *à des activités découverte*
- ☛ *à des actions de pratique régulière sous forme de cycles de 6 à 7 séances d'initiation*
- ☛ *à la pratique en club*

Renseignez-vous





Le pilate



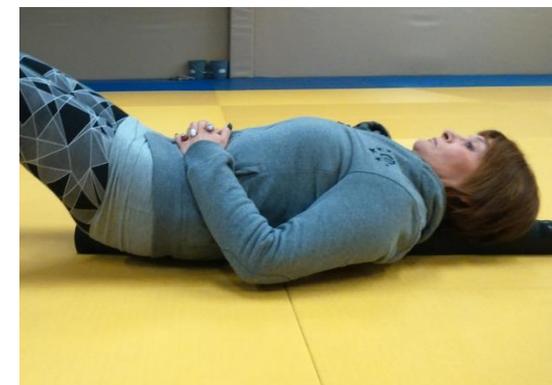
Animation avec
Le groupe Narciss



L'escrime
cane de combat



La
relaxation
par la
poutre





CENTRE GRAY : Dr Meyer et Dr Gilbeau

Route d'Assevent, 59600 Maubeuge

Tél. : 03 27 69 83 83 - Fax : 03 27 69 83 84



TRANSITION

Coiffure Visagiste Mixte

Spécialiste coupe - couleur
Chignon - extension

**Ouvert du mercredi
au samedi non-stop
Le vendredi en nocturne**

51, rue de la Chaussée
7040 Goegnies-Chaussée
+32 (0)65 56 75 61
nadia.agag@hotmail.com

**50% le mercredi
sur votre couleur**



**Spécialiste de la prothèse capillaire
Reçoit sur rendez-vous en cabine privée**



Association Pôle Santé de l'Ecluse



Au fournil de
Villers

2 rue Al
Matthi
59600 Ville
Nicol
03 27 63

FORGES BLANPAIN



FERRONNERIE • SERRURERIE • CLÔTURE
PIÈCES FORGÉES • MÉCANIQUE
AUTOMATISATION DE PORTAIL
CHARPENTE MÉTALLIQUE

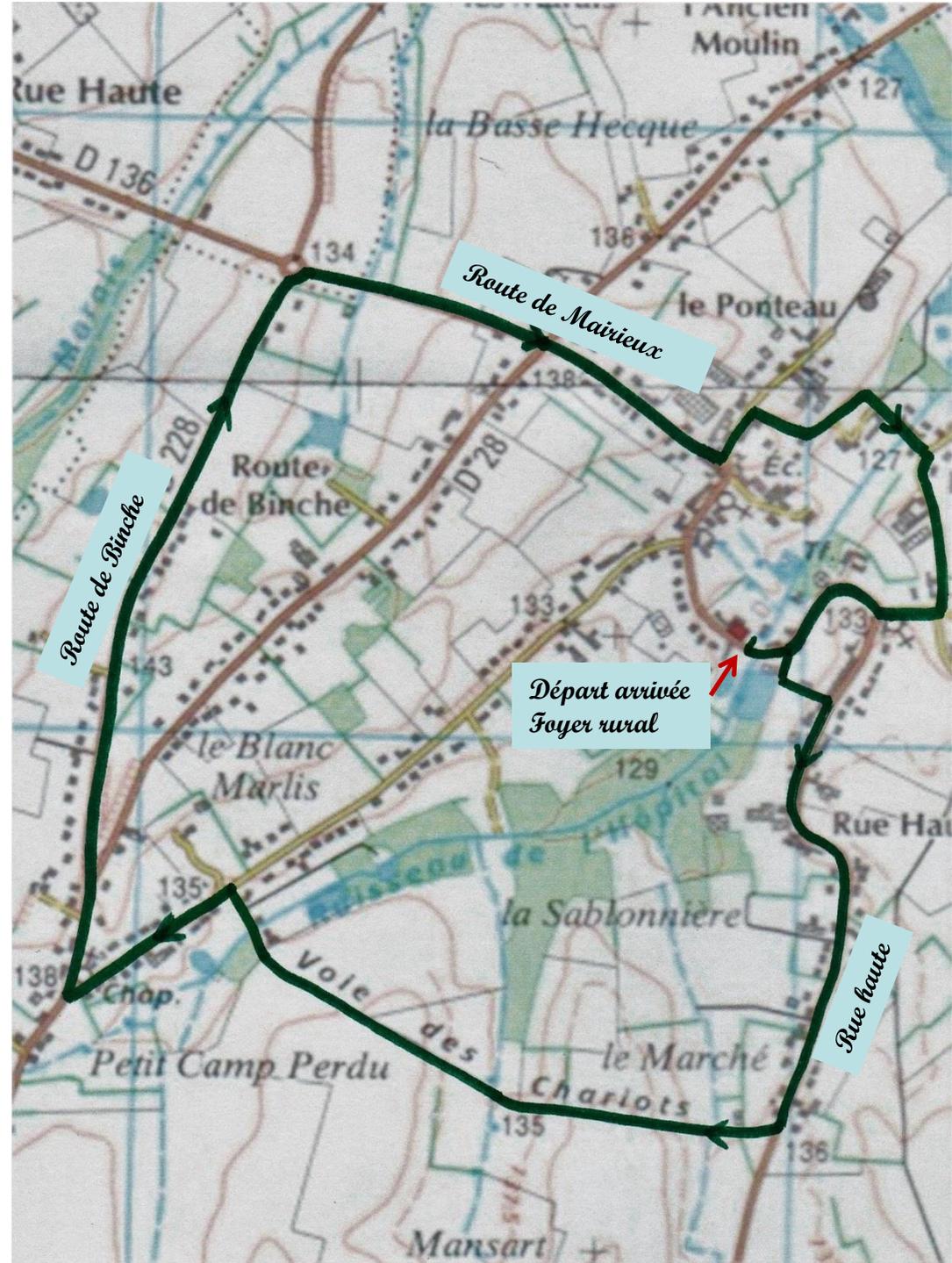
10, rue de l'Épinette - 59600 VILLERS-SIRE-NICOLE
Tél. +33 (0)3 27 67 93 45 - Fax +33 (0)3 27 67 99 24
GSM +33 (0)6 07 60 00 69 - +33 (0)6 75 12 91 17

ain@wanadoo.fr
.70.60.25.23

L'ATELIER DE PACHA
TOILETTAGE TOUTES RACES

Bombed Pauline
06 43 81 07 46

10, rue du Château - 59600 Villers-Sire-Nicole



Marche 5 kms

La Pimprenelle

Baptêmes - Mariages - Communions
Cadeaux - Etain - Pralines artisanales

5, rue Sainte Thérèse 6560 Erquelinnes

071/55.83.18 0032/71.55.83.18

Adresse Email : pimprenelle.erquelinnes@yahoo.com

Adresse Facebook : La pimprenelle

Heures d'ouverture

mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h
fermé le dimanche et le lundi



Studio Hair In
4, place Saint Pierre • 59330 HAUTMONT
Tél. 03 27 69 88 14

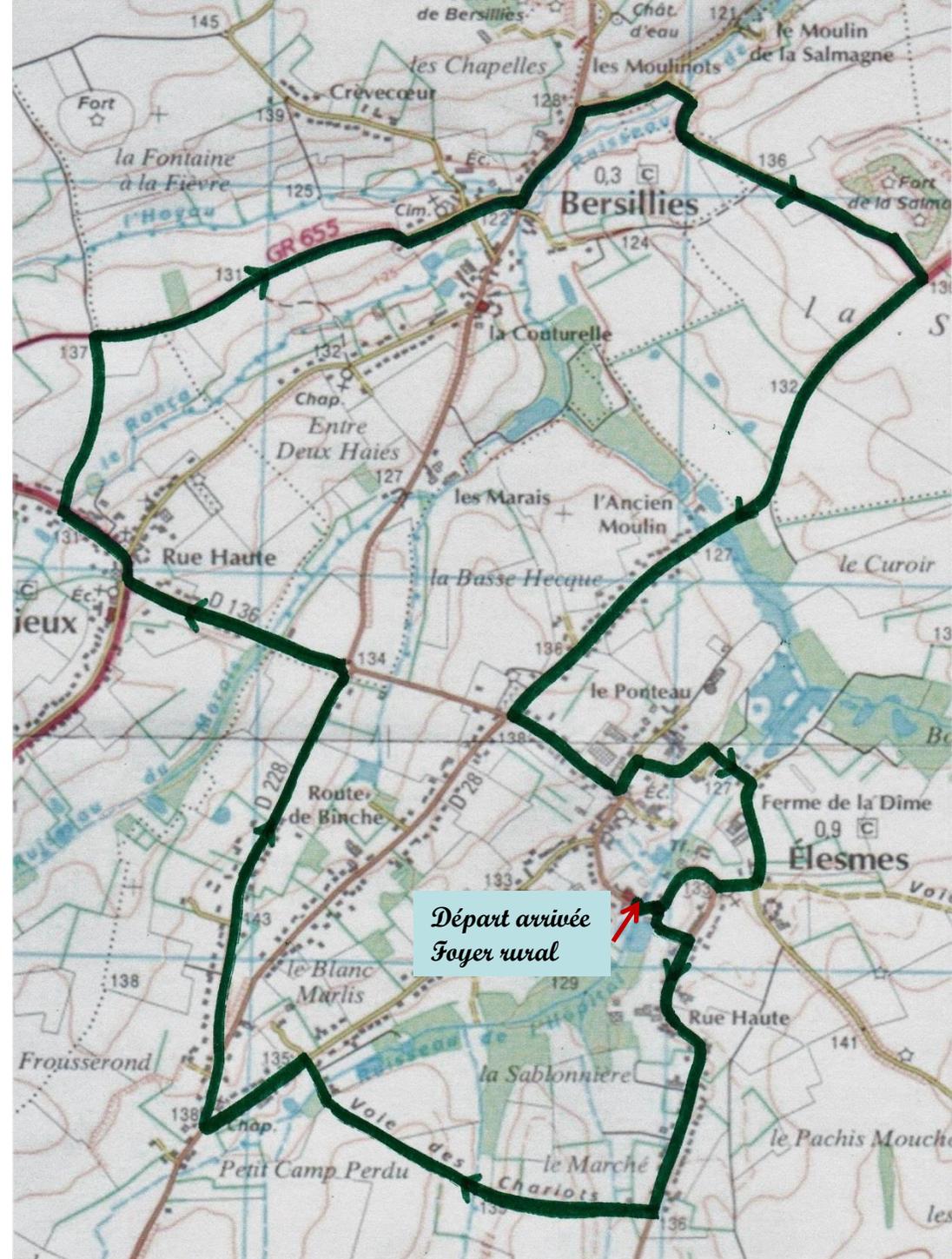
Lundi au Samedi
De 6h30-12h30 / 15h-19h
Dimanche & jours fériés
De 6h30-12h30

03.27.61.60.04
116 rte nationale
59149 cousole

LES SECRETS DU SUCRE

boulangerie & pâtisserie

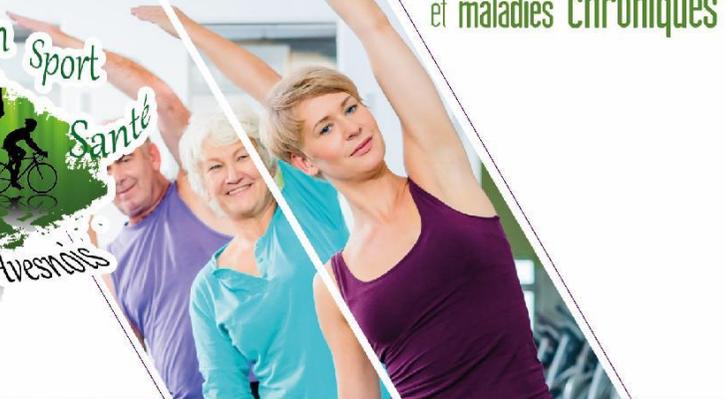
FÈRME LE JEUDI



Marche 10 kms



Activités Physiques adaptées aux **Cancers** et maladies **chroniques**



Ne laissez pas la maladie choisir pour vous
Pratiquez un sport avec **DES PROFESSIONNELS**

Pratiquons ensemble
des activités physiques adaptées
quelque soit votre âge, votre forme
en toute **sécurité**

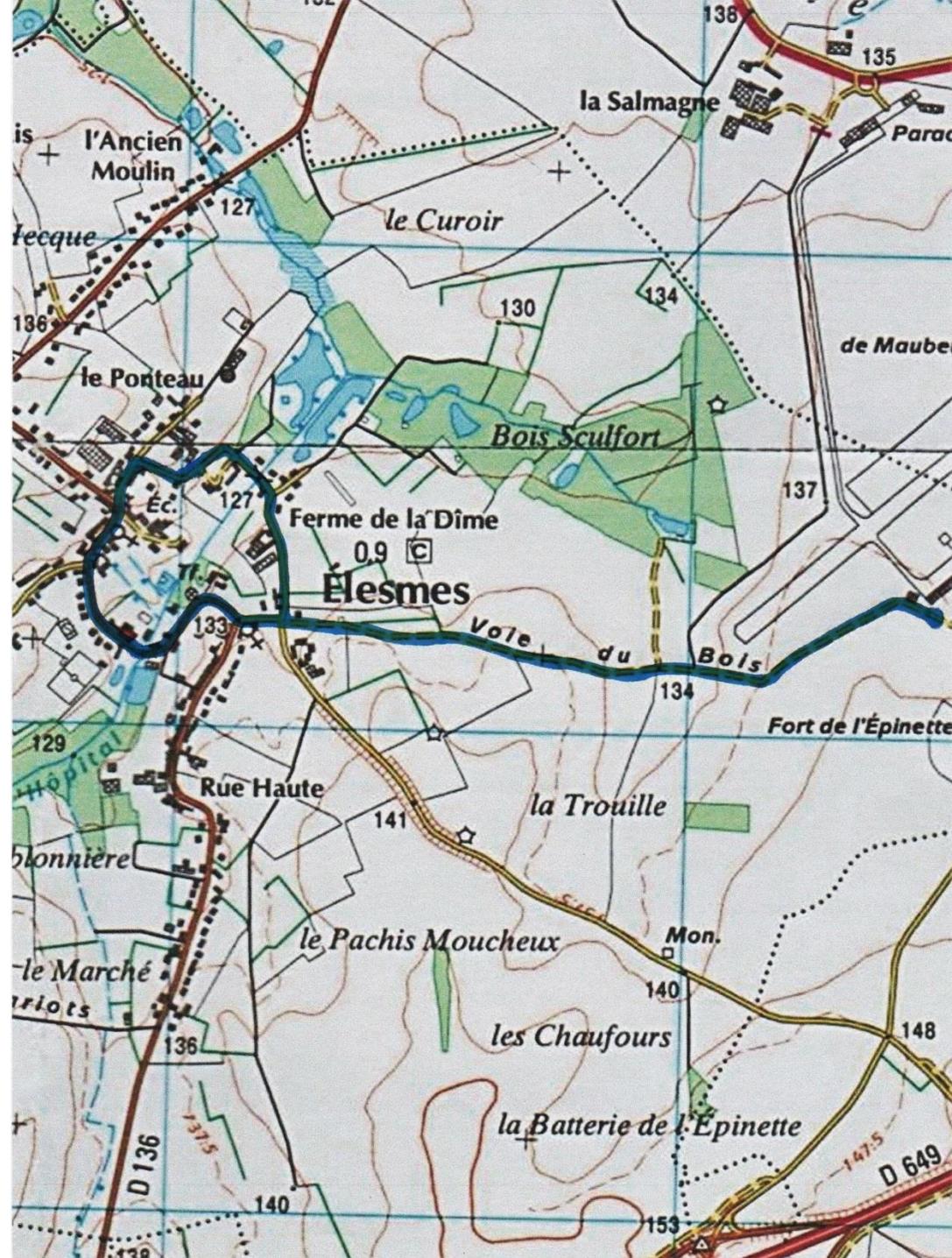


CONTACTEZ-NOUS
06 77 42 22 27

www.associationsportsantesambreaesnois.fr

 Sport Santé de Sambre Avesnois

Association sport santé de Sambre Avesnois
11 Rue de Pont de Pierre 59600 ELESMES



Marche nordique