

Activités en individuel sur rendez-vous



Psychologue



Sophrologue



Esthétique



Massage assis



shiatsu

Activités en collectif sur inscription

Gymnastique adaptée

Vendredi 7 : de 9h30 à 10h30
Vendredi 14 : de 9h30 à 10h30
Vendredi 21 : de 9h30 à 10h30
Vendredi 28 : de 9h30 à 10h30



Qi gong



Vendredi 7 : de 10h30 à 11h30
Vendredi 14 : de 10h30 à 11h30
Vendredi 21 : de 10h30 à 11h30
Vendredi 28 : de 10h30 à 11h30

Marche Nordique



Lundi 17 : à 14h
Lundi 24 : à 14h

Tennis



Vendredi 7 : 9h à 10h
Vendredi 21 : 9h à 10h

Dragon Boat'Team

Dimanche 2
Dimanche 23

Yoga



Mardi 4 : 9h45 à 11h15
Mardi 11 : 9h45 à 11h15
Mardi 18 : 9h45 à 11h15
Attention Mardi 25 : 9h45 à 12h
Méditation projection film et échanges

Sophrologie



Mardi 11 : 13h45 à 15h15 / 15h15 à 16h45
Mardi 25 : 13h45 à 15h15 / 15h15 à 16h45

Esthétique



Mercredi 19 : 9h30 à 12h : Création de produits
Jeudi 27 : 14h à 16h30 Soins esthétiques en binôme

Toucher détente en partenariat avec IFMS

Vendredi 7 : 13h30 à 16h
Vendredi 21 : 13h30 à 16h

Art



Vendredi 7 : 14h à 16h
Vendredi 14 : 14h à 16h
Vendredi 21 : 14h à 16h
Vendredi 28 : 14h à 16h

Créatif

Lundi 3 : 14h à 16h
Lundi 17 : 14h à 16h
Lundi 24 : 14h à 16h

Art Floral



Jeudi 20 : 9h30 à 11h30

Cuisine



Mardi 11 : 14h à 15h30 à l'Étape de Solesmes
Jeudi 13 : 9h à 14h à la Maison de Quartier de Saint- Saulve
Jeudi 13 : 9h30 à 13h Centre Social AJR Noyelles Sur Escaut
Mardi 25 : 14h à 15h30 à l'Étape de Solesmes

Danse Orientale



Lundi 3 : 10h à 11h
Lundi 17 : 10h à 11h

Mémoire



Mercredi 12 : 15h à 16h30

Chorale



Jeudi 6 : 14h30 à 16h
Jeudi 13 : 14h30 à 16h
Jeudi 20 : 14h30 à 16h
Jeudi 27 : 14h30 à 16h

Groupe de Paroles



Lundi 3 : 9h30 à 11h30
Lundi 24 : 9h30 à 11h30

Informations



Jeudi 6 de 14h à 16h : **Après-midi d'information** avec le Dr Malek «Questions de Femmes sur l'hormonothérapie»
Mercredi 26 de 15h à 17h Visite du Patrimoine RDV Rue de Famars à Valenciennes
Jeudi 27 de 10h à 12h Café détente présentation de l'Association Siel Bleu

Légende :

Territoire du Hainaut

Territoire du Cambrésis