

Port du masque obligatoire



ERC DE VALENCIENNES

### Activités en collectif en VISIO lien à demander à l'accueil

#### Gymnastique adaptée

Vendredi 4 Décembre:  
Vendredi 11 Décembre :  
Vendredi 18 Décembre :

9h30

#### Qi gong



Vendredi 4 Décembre:  
Vendredi 11 Décembre :  
Vendredi 18 Décembre :

10h30

Lien de téléchargement pour le sport : [https://meet.jit.si/APAS\\_EMERA\\_ERC](https://meet.jit.si/APAS_EMERA_ERC)

### Activités à l'étang du Vignoble

#### Marche Nordique

Atelier en partenariat avec APAVAL'S  
**Accueil avec prescription médicale obligatoire**

Tous les lundis à 14h15 et les jeudis à 8h15  
Accueil au Restaurant le feu au lac à l'étang du  
Vignoble à Valenciennes sauf vacances solaires

### Activités en individuel sur rendez-vous avec port du masque

#### Psychologue



Lundi 7 Décembre :  
Vendredi 11 Décembre :

9h  
10h  
11h

#### Conseillère Familiale



Jeudi 10 Décembre:  
Jeudi 17 Décembre :

9h15  
10h15

#### Diététique

Vendredi 11 Décembre :  
14h/15h/16h

#### Socio-Esthétique



Mardi 1 Décembre :  
Mardi 8 Décembre :  
Lundi 14 Décembre :  
Mardi 15 Décembre :  
Mercredi 16 Décembre :

9h15 /13h45  
10h15 /14h45  
11h15 / 15h45

En raison des vacances scolaires de Noël, les bureaux de l'Espace Ressources Cancers seront fermés au public les Jeudis 24 et 31 Décembre 2020  
Le Président et l'équipe de l'Association Emera vous souhaitent de belles fêtes de fin d'Année.

#### Méditation ou Yoga



Mardi 1 Décembre:  
Mardi 8 Décembre :  
Jeudi 10 Décembre :  
Mardi 15 Décembre

9h15  
10h30  
11h45

#### Coach Sportif

Vendredi 4 Décembre :  
Vendredi 11 Décembre:  
Vendredi 18 Décembre :

13h30  
14h45  
16h

#### Sophrologie



Vendredi 4 Décembre :  
Mardi 8 Décembre :  
Lundi 14 Décembre :

9h15 10h30 11h45  
13h45 15h 16h45

#### Art Thérapie

Jeudi 3 Décembre :  
Jeudi 17 Décembre :

9h30/10h45/12h  
13h45/14h45/16h

Pour le Sport la prescription médicale est obligatoire

**GRATUIT**

Accueil & Soutien sur RDV et Activités sur inscription obligatoire auprès l'ERC EMERA ☎ 03/27/27/83/90

Application des recommandations sanitaire : Venir seul / respecter les horaires de rendez-vous/ porter un masque et de le garder pendant toute la durée de votre présence à l'ERC/ se désinfectez les mains de manière systématique avec du gel hydro alcoolique et de respecter les mesures de distanciation sociale. MERCI