



## Activités en collectif en VISIO

## Activités à l'étang du vignoble

### Gymnastique adaptée

Vendredi 5 Mars  
Vendredi 12 Mars  
Vendredi 19 Mars  
Vendredi 26 mars

9h30

### Qi gong

Vendredi 5 Mars  
Vendredi 12 Mars  
Vendredi 19 Mars  
Vendredi 26 Mars

10h30

### Socio-esthétique

Atelier Binôme soin visage  
en visio.  
Date à venir, de 14h à  
16h30

### Yoga

Ateliers réalisés en  
visio.  
Pour obtenir le lien,  
contactez-nous

### Marche Nordique

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

Tous les lundis à 14h15 et les jeudis à 9h15  
Accueil au Restaurant le feu au lac à l'étang du  
Vignoble à Valenciennes  
Même pendant les vacances scolaires

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

Nous contacter pour le lien  
de l'atelier socio-esthétique



Port du masque obligatoire

## Activités en individuel sur rendez-vous

### Psychologue



Vendredi 12 Mars  
Lundi 15 Mars  
Vendredi 19 Mars  
Lundi 22 Mars

### Méditation ou Yoga

Mardi 2 Mars  
Mardi 9 Mars  
Mardi 16 Mars  
Mardi 23 Mars  
Mardi 30 Mars

### Conseillère Familiale

Jeudi 4 Mars  
Jeudi 18 Mars  
Jeudi 25 Mars

### Coach Sportif

Jeudi 4 Mars  
Jeudi 11 Mars  
Jeudi 18 Mars  
Jeudi 25 Mars

**Pour le Sport la prescription  
médicale est obligatoire**

### Diététique

Vendredi 19 Mars

### Sophrologie

Mardi 9 Mars  
Mardi 23 Mars

### Pole Dance

Sur rendez-vous

### Socio-Esthétique

Mardi 2 Mars  
Mardi 9 Mars  
Mardi 16 Mars  
Mardi 23 Mars

### Art Thérapie

Jeudi 11 Mars  
Jeudi 25 Mars

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

**GRATUIT**

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