

## VALENCIENNES

**GRATUIT**  
sur réservation

### ACTIVITÉS EN GROUPE A L'ERC

- **Gymnastique Adaptée\*** - Vendredi 4, 11, 18 et 25 juin à 9h30
- **Qi Chong\*** - Vendredi 4, 11, 18, 25 juin à 10h30

*\*Ces activités sont également visibles en visio, lien de téléchargement: [https://meet.jit.si/APAS\\_EMERA\\_ERC](https://meet.jit.si/APAS_EMERA_ERC)*

- **Atelier floral** - 17 juin à 9h30
- **Sophrologie** - Mardi 8 et 29 juin à 15h et 16h15
- **Yoga** - Mardi 1, 8, 15, 22, 29 juin à 10h45
- **Méditation** - Mardi 15 juin de 9h30 à 10h30
- **Yoga VISIO** - Ateliers réalisés avec Adélaïde. Pour obtenir le lien, contactez-nous !



### ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

**Marche Nordique** - En partenariat avec l'association APA Val's  
Tous les lundis à 14h15 et les jeudis à 9h15  
Accueil au Restaurant le feu au lac à l'étang du Vignoble à Valenciennes

**Marche nordique et renforcement musculaire** à la base de loisirs de Raismes tous les vendredis de 14h30 à 15h30  
Accueil au parking de la maison de la forêt à Raismes

**Activité aquatique adaptée** à la piscine de Raismes tous les mercredis de 9h à 10h et tous les jeudis de 9h30 à 10h30 (Prévoir 1€ pour l'entrée de la piscine)



### ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS (Port du masque obligatoire)

Sophrologie

Danse\*

Conseillère familiale

Coach Sportif\*  
Pour une première  
évaluation

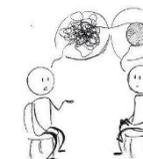
Massage assis

Psychologue

Art Thérapie

Diététique

Socio Esthétique



*\*Pour le sport, prescription médicale obligatoire*

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

**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 dans le hall d'entrée et avant chaque atelier et respecter les mesures de distanciation sociale. MERCI