

Agenda des activités Novembre 2022

VALENCIENNES



GRATUIT
sur réservation

	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
	FÉRIÉ		Marche nordique* Massage	Psychologue
Lundi 7 Marche nordique* Psychologue	Mardi 8 Sophrologie Yoga Méditation Soin esthétique	Mercredi 9 Aviron Massage	Jeudi 10 Marche nordique* Art thérapie Conseillère familiale Shiatsu	Vendredi 11 FÉRIÉ
Lundi 14 Marche nordique* Réflexologie plantaire Psychologue	Mardi 15 Soin esthétique Yoga Méditation	Mercredi 16	Jeudi 17 Marche nordique*	Vendredi 18 Activité physique* Qi gong* Shiatsu Coaching travail Psychologue
Lundi 21 Marche nordique* Réflexologie plantaire Questions de femme	Mardi 22 Soin esthétique Sophrologie Yoga Méditation	Mercredi 23 Aviron Massage	Jeudi 24 Marche nordique* Conseillère familiale Art thérapie	Vendredi 25 Activité physique* Qi gong* Atelier cuisine Massage
Lundi 28 Massage	Mardi 29 Soin esthétique Yoga Méditation Atelier esthétique	Mercredi 30 Massage		

*Pour le sport, prescription médicale obligatoire, merci de vous munir d'un tapis !

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

AGENDA DES ACTIVITÉS NOVEMBRE VALENCIENNES



GRATUIT
sur réservation

Mois
sans
tabac



ACTIVITÉS EN COLLECTIF SUR RENDEZ-VOUS



**Yoga
Méditation**
Mardi 8
Mardi 15
Mardi 22
Mardi 29

**Activité physique
adaptée et Qi
Gong***
Vendredi 18
Vendredi 25

Sophrologie
Mardi 8
Mardi 22

**Atelier
Esthétique**
Mardi 29

Atelier cuisine
Vendredi 25

**Questions de
Femme**
Lundi 21

**Atelier reprise du
travail**
Vendredi 18
« J'identifie mes
ressources »

ACTIVITÉS EN VISIO

Gymnastique adaptée*
Vendredi 18, 25 novembre à 9h30

Qi Gong*
Vendredi 18, 25 novembre à 10h30

*Lien de téléchargement pour accéder à la visio:
https://meet.jit.si/APAS_EMERA_ERC

*Pour le sport, prescription médicale obligatoire, merci de vous munir d'un tapis !

ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS



Art Thérapie
Sur demande
auprès de l'ERC

Psychologue
Vendredi 4
Lundi 7
Lundi 14
Vendredi 18

Sophrologie
Mardi 8
Mardi 22

**Conseillère
familiale**
Jeudi 10
Jeudi 24

Shiatsu
Jeudi 10
Vendredi 18

Massage
Jeudi 3
Mercredi 9
Mercredi 23
Vendredi 25
Lundi 28
Mercredi 30

**Réflexologie
Plantaire**
Lundi 14
Lundi 21

Socio Esthétique
Mardi 8
Mardi 15
Mardi 22
Mardi 29

**Coaching
travail**
Vendredi 18
Lundi 28

Diététique
Le lundi ou
jeudi sur
rendez-vous

Bilan APA*
Le vendredi
après-midi sur
RDV

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

Marche Nordique - En partenariat avec
l'association APA Val's, tous les lundis à
14h15 et les jeudis à 9h15
à l'étang du Vignoble



Activité aquatique adaptée à la piscine de
Raimes tous les mercredis de 9h à 10h
(Prévoir 1€ pour l'entrée de la piscine)

Aviron - Mercredi 9 et 23 à l'étang
du Vignoble à Valenciennes



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