

Agenda des activités

Janvier

Valenciennes

Bonne année 2023

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Psychologue	Soin esthétique Yoga / Méditation		Conseillère familiale Massage	Activité physique Psychologue
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Réflexologie plantaire Coaching travail collectif Massage	Soin esthétique Yoga / Méditation Sophrologie		Art thérapie Massage	Activité physique
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
	Soin esthétique Yoga / Méditation Massage		Shiatsu	Activité physique Atelier cuisine Massage Shiatsu
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Réflexologie plantaire Coaching travail	Soin esthétique Yoga / Méditation Sophrologie	Massage	Conseillère familiale Art thérapie	Activité physique Hypnose
Lundi 30	Mardi 31			
Massage	Soin esthétique Yoga / Méditation Atelier esthétique			

**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



Siège social : Rue Henri Dunant
59330 Valenciennes
03/27/27/83/90



AGENDA DES ACTIVITÉS

JANVIER

VALENCIENNES

Bonne année 2023



GRATUIT
sur réservation

ACTIVITÉS EN COLLECTIF SUR RENDEZ-VOUS



**Yoga
Méditation**
Mardi 3
Mardi 10
Mardi 17
Mardi 24
Mardi 31

**Préparation
physique
adaptée**
Vendredi 6
Vendredi 13
Vendredi 20
Vendredi 27

Sophrologie
Mardi 10
Mardi 24

**Atelier
Esthétique**
Mardi 31

Atelier cuisine
Vendredi 20

**Questions de
Femme
animé par le
Dr Malek**
Lundi 16

**Atelier reprise du
travail**
Lundi 9
« Ma feuille de route
vers la reprise
d'activité »

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

ACTIVITÉS EN VISIO

Préparation physique adaptée sans sol*
Vendredi 6, 13, 20, 27 janvier à 9h30

Activité physique adaptée avec sol (Tapis)*
Vendredi 6, 13, 20, 27 janvier à 10h30

*Lien de téléchargement pour le sport :
https://meet.jit.si/APAS_EMERA_ERC

ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS



Art Thérapie
Sur demande
auprès de l'ERC

Psychologue
Lundi 2
Vendredi 6
Autres dates à
venir

Hypnose
Vendredi 27

Sophrologie
Mardi 13
Mardi 27

**Conseillère
familiale**
Jeudi 5
Jeudi 26

Shiatsu
Jeudi 19
Vendredi 20

Massage
Jeudi 5
Lundi 9
Jeudi 12
Mardi 17
Vendredi 10
Mercredi 25
Lundi 30

**Réflexologie
Plantaire**
Lundi 9
Lundi 23

Socio Esthétique
Mardi 3
Mardi 10
Mardi 17
Mardi 24
Mardi 31

**Coaching
travail**
Lundi 23

Diététique
Le lundi ou
jeudi sur
rendez-vous

Bilan APA*
Le vendredi
après-midi et
le mardi matin
sur RDV

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
Raismes tous les mercredis de 9h à 10h
(Prévoir 1€ pour l'entrée de la piscine)

Aviron - Dates à venir - à l'étang
du Vignoble à Valenciennes



Accueil & Soutien sur RDV - Activités sur inscription obligatoire auprès de 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