

GRATUIT
Sur réservation

AGENDA DES ACTIVITÉS VALENCIENNES



MARS bleu
1 mois de SENSIBILISATION
contre le CANCER DU COLON

ACTIVITÉS EN COLLECTIF SUR RENDEZ-VOUS

Yoga Méditation Mardi 7 Mardi 14 Mardi 21 Mardi 28	Préparation physique adaptée* Vendredi 3 Vendredi 10 Vendredi 17 Vendredi 24 Vendredi 31	NOUVEAU ! Zumba Mercredi 1 ^{er} Mercredi 8 Mercredi 15 Mercredi 22 Mercredi 29	Groupe de parole Jeudi 2 Sophrologie Mardi 14 Mardi 28	Atelier cuisine Vendredi 31 Visite de la caserne des pompiers Lundi 13	Atelier lymphœdème Lundi 27	Questions de femme Lundi 20	Présentation de la cure La Roche Posay Vendredi 24	Atelier esthétique <i>Date à venir</i>
---	--	---	--	---	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

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

ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS

Art Thérapie Jeudi 9 Jeudi 23	Sophrologie Mardi 14 Mardi 28	Hypnose Vendredi 17 Vendredi 24	Diététique Le lundi ou jeudi sur rendez-vous	Conseillère familiale Jeudi 2 Jeudi 16	Shiatsu Mercredi 29 Jeudi 30
Massage Mercredi 1 ^{er} Mercredi 15 Vendredi 17 Lundi 20 Mercredi 22 Lundi 27 Mercredi 29 Vendredi 31	Psychologue Lundi 6 Lundi 13 Vendredi 17 Lundi 20 Vendredi 24	Socio Esthétique Mardi 7 Mardi 14 Mardi 21 Mardi 24	Coaching travail Jeudi 9 Vendredi 24	Réflexologie Plantaire Vendredi 10 Lundi 13 Lundi 27	Bilan APA* Le vendredi après-midi et le mardi matin sur RDV

ACTIVITES EN EXTERIEUR

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 — Mercredi 1, 15, 29 - à l'étang du Vignoble à Valenciennes

