



Siège social : Rue Henri Dunant
59300 Valenciennes
03/27/27/83/90



Pont le 19 mai !



AGENDA DES ACTIVITÉS VALENCIENNES

MAI

GRATUIT
Sur réservation

ACTIVITÉS EN COLLECTIF SUR RENDEZ-VOUS

Activité physique adaptée*
Vendredi 5
Vendredi 12
Vendredi 26

Zumba
Mercredi 3
Mercredi 17
Mercredi 24
Mercredi 31

Sophrologie
Mardi 9
Mardi 23

Groupe « Les retrouvailles »
Vendredi 5

Atelier cuisine
Vendredi 26

Atelier Esthétique
Mercredi 31

Coaching travail
Mardi 16

Questions de femme avec le Dr Malek
Sur rendez-vous

NOUVEAU !
Atelier « Papotage et création »
Vendredi 12
Vendredi 26

Yoga Méditation
Mardi 2
Mardi 9
Mardi 16
Mardi 23
Mardi 30

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

ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS

Art Thérapie
Mardi 2
Jeudi 11
Jeudi 25

Sophrologie
Mardi 9
Mardi 23

Hypnose
Vendredi 12
Mercredi 17

Diététique
Le lundi ou jeudi sur rendez-vous

Conseillère familiale
Jeudi 11
Jeudi 25

Shiatsu
Vendredi 5
Jeudi 11

Massage
Vendredi 5
Mercredi 10
Vendredi 12
Mercredi 17
Lundi 22
Jeudi 25

Psychologue
Vendredi 5
Vendredi 12
Autres dates à venir

Socio Esthétique
Mardi 2
Mardi 9
Mardi 16
Mardi 23
Mardi 30

Coaching travail
Mardi 16
Vendredi 26

Réflexologie Plantaire
Vendredi 5
Vendredi 12
Jeudi 25
Vendredi 26

Bilan APA*
Le vendredi 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 10, 24 - à l'étang du Vignoble à Valenciennes



Poterie – Mercredi 3, 10, 17, 31 – centre social les floralies, Marly

Pôle Dance – Mardi 2, 9, 16, 23,30 à 9h30 – centre pôle fusion à Aulnoy lez Valenciennes