



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



Agenda des activités - Valenciennes

Septembre

Gratuit
sur réservation



Activités en collectif sur rendez-vous

Activité	Yoga	Zumba	Groupe « les retrouvailles »	Atelier cuisine	Base Art	Atelier Capillaire	Sophrologie	Atelier esthétique
physique adaptée*	Méditation	Mercredi 6	Jeudi 28	Lundi 18	Les lundis à 14h	Lundi 11	Mardi 12 Mardi 26	Mercredi 27
Vendredi 8	Mardi 12	Mercredi 20						
Vendredi 15	Mardi 19	Mercredi 27						
Vendredi 22	Mardi 26							
Vendredi 29								

NOUVEAU !
Présentation de l'association
« Wonder Gazelle »
Vécu du trek au Maroc et
nouveau projet
Vendredi 15 à 14h30

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

Activités en individuel sur rendez-vous

Art Thérapie	Sophrologie	Shiatsu	Hypnose	Diététique	Conseillère familiale
Jeudi 14 Jeudi 28	Mardi 12 Mardi 26	Vendredi 22 Mercredi 27	Jeudi 7 Jeudi 14 Jeudi 21 Jeudi 28	Le lundi ou jeudi sur rendez-vous	Jeudi 14 Jeudi 28
Massage	Psychologue	Bilan APA*	Socio Esthétique	Coaching travail	Réflexologie Plantaire
Mardi 5 Mercredi 13 Lundi 18 Mercredi 20 Lundi 25	Vendredi 8 Lundi 11 Lundi 18 Vendredi 22 Lundi 25	Dates à venir	Mardi 5 Mardi 12 Mardi 19 Mardi 26	Jeudi 21 Questions de femme avec Dr Malek Sur rendez-vous	Jeudi 14 Jeudi 28 Autre date à venir

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

Aviron - Mercredi 13 et 27 - à l'étang du Vignoble à Valenciennes



Poterie - Le mercredi à 9h30 - centre social les floralies, Marly

Pôle Dance - Le mardi matin - centre pôle fusion à Aulnoy lez Valenciennes

NOUVEAU !

Gymnastique ballon - Le mardi à 10h à la salle des sports de Préseau