



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



Agenda des activités VALENCIENNES Avril



Gratuit
Sur réservation

Activités en collectif sur rendez-vous

Activité physique adaptée* - Vendredi 5, 12, 19 à 10h et 11h

Yoga – Mardi 2, 9 et 23 à 9h30 et 13h30, Mardi 16 à 14h30

Sophrologie par la Méditation – Mardi 2, 9 et 23 à 10h45, Mardi 16 à 15h30

Zumba* – Mercredi 3, 10, 17, 24 à 10h30

Renforcement musculaire* – Jeudi 4, 11, 18 à 15h

Sophrologie – Mardi 9 et 23 à 15h et 16h15

Questions de femme avec Dr Malek – Sur rendez-vous

Atelier Cuisine – Vendredi 19 à 14h

Atelier Perles – Lundi 22 à 14h

Atelier Floral – Vendredi 19 à 9h30

Initiation à l'aquarelle – Vendredi 5, 12, 19 à 14h

Atelier Esthétique – Mercredi 24 à 14h

Groupe « Les retrouvailles » - Vendredi 19 à 14h

Ateliers d'informations

Atelier Lymphœdème – Vendredi 5 à 10h

Sensibilisation au sevrage tabagique – Lundi 15 à 10h30

Activités en individuel sur rendez-vous

Art Thérapie Sur rendez-vous	Sophrologie Mardi 9 Mardi 23	Shiatsu Vendredi 12 Jeudi 18 Jeudi 25	Hypnose Jeudi 4 Jeudi 11	Diététique Sur rendez-vous	Conseillère familiale Jeudi 18 Jeudi 25
Massage Dates à venir	Psychologue Mercredi 3 Vendredi 5 Autres dates à venir	Bilan APA* Le mercredi après-midi	Socio Esthétique Mardi 2 Mardi 9 Mardi 16 Mardi 23	Coaching travail Vendredi 5 Lundi 15 Mardi 30	Réflexologie Plantaire Mercredi 24 Jeudi 25 Vendredi 26

Activités en extérieur

Marche Nordique - En partenariat avec l'association APA Val's, tous les lundis à 14h à l'étang du Vignoble et les jeudis à 9h à la base de loisirs de Raismes

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

Aviron - Le mercredi - à l'étang du Vignoble à Valenciennes

Poterie – Mercredi 3, 10, 17 au centre social les Floralies, Marly

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

Gymnastique ballon – Mardi 2, 9, 16 à 10h à la salle des sports de Préseau

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

Accueil & Soutien sur RDV - Activités sur inscription obligatoire auprès de l'ERC EMERA : 03/27/27/83/90