

Agenda des activités VALENCIENNES

Mai

Gratuit
Sur réservation

Activités en collectif sur rendez-vous

Activité physique adaptée* - Vendredi 10, 17, 24, 31 à 10h et 11h

Yoga – Mardi 7, 14, 21, 28 à 9h30 et 13h30

Sophrologie par la Méditation – Mardi 7, 14, 21, 28 à 10h30

Zumba* – Mercredi 15, 22, 29 à 10h30

Renforcement musculaire* – Jeudi 16, 23, 30 à 15h

Sophrologie – Mardi 14 et 28 à 15h et 16h15

Questions de femme avec Dr Malek – Sur rendez-vous

Atelier Cuisine – Vendredi 24 à 13h30

Atelier Floral – Vendredi 24 à 9h30

Initiation à l'aquarelle – Vendredi 10, 17, 24, 31 à 14h

Atelier Esthétique – Mardi 21 à 14h

Groupe « Les retrouvailles » - Vendredi 24 à 14h

Défilé Lingerie FACON « Bien préparer son été »

Vendredi 24 à 14h

Activités en individuel sur rendez-vous

Art Thérapie

Sur rendez-vous

Sophrologie

Mardi 14
Mardi 28

Shiatsu

Mardi 7
Vendredi 10

Hypnose

Jeudi 16
Jeudi 23

Diététique

Jeudi 2
Vendredi 17
Vendredi 31

**Conseillère
familiale**

Jeudi 16
Jeudi 23

Massage

Vendredi 3
Lundi 6
Mercredi 15
Mercredi 22
Vendredi 24
Mercredi 29
Vendredi 31

Psychologue

Dates à venir

Bilan APA*

Le mercredi
après-midi

**Socio
Esthétique**

Mardi 7
Mardi 14
Mardi 21
Mardi 28

**Coaching
travail**

Jeudi 16
Lundi 27

**Réflexologie
Plantaire**

Mercredi 29
Jeudi 30
Vendredi 31

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 15, 22, 29 au centre social les Florales, Marly

Pôle Dance – Mardi 7, 14, 21, 28 – centre pôle fusion à Aulnoy lez Valenciennes

Gymnastique ballon – Mardi 7, 14, 21, 28 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