

Agenda des activités Valenciennes - Décembre



Activité physique adaptée* - Vendredi 6, 13, 20 à 10h
Qi Gong - Vendredi 6, 13, 20 à 11h
Yoga/Méditation – Mardi 3, 10, 17 à 9h30 et 10h30
Yoga/Relaxation - Mardi 3, 17 à 13h30 et 14h30
Zumba* – Lundi 2, 9, 16 à 14h30
Renforcement musculaire* – Jeudi 5, 12, 19 à 15h
Sophrologie – Lundi 2, Mardi 10, Vendredi 13, Lundi 16 à 10h30 et 15h

Activités en collectif

Papotage et création - Vendredi 6, 13, 20 de 14h à 16h
Atelier Esthétique maquillage de fête – Mardi 17 à 13h45
Atelier diététique - information sur l'étiquetage alimentaire - Vendredi 13 à 14h
Atelier Cuisine – Vendredi 20 à 13h45
Atelier floral - Lundi 9 à 10h
Atelier journal créatif - Lundi 16 à 14h



Marché de Noël Mardi 17 à 14h



Activités en individuel

Socio Esthétique Mardi 3 Mardi 10 Mardi 17 Mardi 31	Réflexologie plantaire Jeudi 5 Jeudi 12 Jeudi 19	Massage Mercredi 4 Vendredi 6 Lundi 9 Jeudi 12 Lundi 16 Mercredi 18	Bilan APA Le mercredi après-midi ou le vendredi matin	Sophrologie Lundi 2 Mardi 10 Vendredi 13 Lundi 16	Diététique Vendredi 13
Psychologue Vendredi 6 Vendredi 13 Vendredi 20	Coaching en reprise d'activité Mardi 3 Jeudi 19	Hypnose Jeudi 12 Jeudi 19	Shiatsu Lundi 16 Jeudi 19	Conseillère familiale Jeudi 5 Jeudi 19	Art thérapie Sur demande auprès de l'ERC

Activités en extérieur

Activité aquatique adaptée à la piscine de Raismes mercredi de 9h à 10h (Prévoir 1€ pour l'entrée de la piscine) - Trith le samedi matin en partenariat avec APA Val's

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

Poterie – Mercredi 4, 11, 18 de 9h30 à 11h30 au centre social les Florales, Marly

Pôle Dance – Mardi 3, 10, 17 – centre pôle fusion à Aulnoy lez Valenciennes

Gymnastique ballon – Mardi 3, 10, 17 à 10h à la salle des sports de Préseau

Marche nordique ou APA adaptée en fonction de la météo Lundi 2, 9, 16 à 14h à la maison des associations

