

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



Agenda des activités Valenciennes Avril

Activités en collectif

- Activité physique adaptée*** - Vendredi 4 et 25 à 10h
- Qi Gong** - Vendredi 4 et 25 à 11h
- Yoga** - Mardi 1, 22, 29 à 10h
- Méditation** - Mardi 1 à 11h
- Yoga/Relaxation** - Mardi 1 et 29 à 13h45 et 14h45
- Renforcement musculaire*** - Jeudi 3 et 24 à 15h
- Sophrologie** - Mardi 22 et 29 à 10h30 et 15h

- Papotage et création** - Vendredi 25 à 14h
- Atelier Cuisine** - Vendredi 25 à 13h45
- Atelier floral** - Jeudi 24 à 10h
- Groupe de parole** - Date à venir
- Aquarelle** - Vendredi 4 à 14h
- Zumba*** - Lundi 28 à 14h30

Activités en individuel

- Sophrologie**
Mardi 22
Mardi 29
- Art thérapie**
Sur demande
auprès de l'ERC

- Réflexologie
plantaire**
Mercredi 16
Vendredi 18
- Coaching en
reprise
d'activité**
Mardi 1er
Jeudi 24

- Massage**
Mercredi 2
Jeudi 3
Vendredi 4
Lundi 14
Mercredi 16
Lundi 28

- Bilan APA**
Le mercredi
après-midi ou le
vendredi matin
- Shiatsu**
Mardi 15
Mercredi 16

- Soin Esthétique**
Mardi 1
Mardi 15
Mardi 22
Mardi 29
- Conseillère
familiale**
Jeudi 3
Jeudi 10

- Diététique**
Sur demande
auprès de
l'ERC
- Psychologue**
Vendredi 4
Vendredi 11
Vendredi 25

Atelier d'information

- Préparez votre été !**
Présentation par Elise Lingerie de maillots de bain, prothèses - Lundi 28 à 10h
Atelier diététique - Lecture d'étiquettes
 Vendredi 4 à 14h

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 - Mercredi 2, 16, 30 - à l'étang du Vignoble à Valenciennes

Poterie - Mercredi 2, 23, 30 de 9h30 à 11h30 au centre social les Florales, Marly

Gymnastique ballon - Mardi 1, 22, 29 à 10h à la salle des sports de Préseau

Marche nordique ou APA adaptée en fonction de la météo lundi 28 à 14h à la maison des associations

