

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



Agenda des activités Valenciennes Mai



Gratuit
sur réservation

Activités en collectif

Activité physique adaptée* - Vendredi 2, 16, 23, 30 à 10h

Qi Gong - Vendredi 2, 16, 23, 30 à 11h

Yoga - Mardi 6, 13, 20, 27 à 10h

Méditation - Mardi 6 à 11h

Yoga/Relaxation - Mardi 13 et 27 à 13h45 et 14h45

Renforcement musculaire* - Jeudi 15 et 22 à 15h

Reprise d'activité socio-professionnelle - Mardi 6 et 27 à 14h

Papotage et création - Vendredi 2, 9, 16, 23, 30 à 14h

Atelier Cuisine - Vendredi 23 à 13h45

Atelier floral - Jeudi 22 à 10h

Groupe de parole - Jeudi 22 à 14h

Zumba* - Lundi 12, 19, 26 à 14h30

Sophrologie - Mardi 13 et 27 à 10h30 et 15h

Activités en individuel

Sophrologie

Mardi 13

Mardi 27

Réflexologie

plantaire

Mercredi 7

Vendredi 9

Vendredi 16

Conseillère

conjugale

Jeudi 15

Jeudi 22

Bilan APA

Le mercredi après-
midi ou le vendredi
matin

Soin Esthétique

Mardi 6

Mardi 20

Mardi 27

Diététique

Vendredi 2

Vendredi 9

Art thérapie

Sur demande
auprès de l'ERC

Coaching en reprise d'activité

Mardi 6

Jeudi 22

Hypnose

Jeudi 15

Lundi 26

Shiatsu

Mardi 6

Vendredi 9

Massage

Vendredi 2

Lundi 5, 12, 19, 26

Mercredi 7, 14, 28

Jeudi 22

Psychologue

Vendredi 2

Vendredi 16

Vendredi 23

Atelier d'information

Atelier sur le sommeil - Lundi 19 mai à 14h

Atelier Alimentation et Cancer - Vendredi 16 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) - Trieth le samedi matin en partenariat avec
APA Val's

Aviron - Mercredi 14, 28 - à l'étang du Vignoble à
Valenciennes

Poterie - Mercredi 7, 14, 21, 28 de 9h30 à 11h30 au
centre social les Floralties, Marly

Gymnastique ballon - Mardi 6, 13, 20, 27
à 10h à la salle des sports de Préseau

Marche nordique ou APA adaptée en fonction de la
météo lundi 5, 12, 19, 26 à 14h à la maison des
associations



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

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