

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



Agenda des activités Valenciennes Juin



Gratuit
sur réservation



Activités en collectif

Activité physique adaptée* - Vendredi 6, 13, 20, 27 à 10h
Qi Gong - Vendredi 6, 13, 20, 27 à 11h
Yoga - Mardi 3, 10, 17, 24 à 10h
Méditation - Mardi 3 à 11h
Yoga - Mardi 17 de 13h45 à 15h45
Renforcement musculaire* - Jeudi 5, 12, 19, 26 à 15h
Reprise d'activité socio-professionnelle - Mardi 10 et 24 à 14h

Papotage et création - Vendredi 6, 13, 20, 27 à 14h
Atelier Cuisine - Vendredi 20 à 13h45
Atelier floral - Jeudi 12 à 10h
Groupe de parole - Vendredi 13 à 14h
Zumba* - Lundi 16 et 23 à 14h30
Sophrologie - Mardi 10 et 24 à 10h30 et 15h

Gynoquid animé par La Ligue contre le Cancer -
Vendredi 6 à 14h

Présentation de l'Activité Physique Adaptée -
Lundi 30 à 10h

Atelier Santé Sexuelle - Jeudi 19 à 14h

Présentation des produits Ozalys - Lundi 30 à 14h

Atelier Alimentation et Cancer - Vendredi 13 à 14h

Atelier Esthétique : Soins des pieds - Mardi 17 à 14h

Café Festif - Vendredi 13 à 14h30

Activités en individuel

Sophrologie
Mardi 10
Mardi 24

**Réflexologie
plantaire**
Mercredi 25
Jeudi 26

**Conseillère
conjugale**
Jeudi 5
Jeudi 19

Bilan APA
Le mercredi après-
midi ou le vendredi
matin

Soin Esthétique
Mardi 3
Mardi 10
Mardi 17
Mardi 24

Diététique
Jeudi 5
Vendredi 6
Jeudi 12

Art thérapie
Sur demande
auprès de l'ERC

**Coaching en
reprise d'activité**
Mardi 3
Mardi 24

Hypnose
Jeudi 12
Jeudi 19

Shiatsu
Mercredi 18
Jeudi 19

Massage
Dates à venir

Psychologue
Vendredi 6
Vendredi 13
Vendredi 27

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 11, 25 - à l'étang du Vignoble à
Valenciennes

Poterie - Mercredi 4, 11, 18, 25 de 9h30 à 11h30 au
centre social les Floralies, Marly

Gymnastique ballon - Mardi 3, jeudi 12, mardi 17
et 24 à 10h à la salle des sports de Préseau

Marche nordique ou APA adaptée en fonction de
la météo lundi 2, 16, 23, 30 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