



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



Agenda des activités VALENCIENNES

Juin



Gratuit
Sur réservation

Activités en collectif sur rendez-vous

Activité physique adaptée* - Vendredi 7, 14, 21, 28 à **10h et 11h**

Yoga – Mardi 4, 11, 18, 25 à **10h et 13h30**

Sophrologie par la Méditation – Mardi 4, 11, 18, 25 à **11h**

Zumba* – Mercredi 5, 12, 19, 26 à **10h30**

Renforcement musculaire* – Jeudi 6, 13, 20, 27 à **15h**

Sophrologie – Mardi 11 et 25 à **13h45 et 15h**

Questions de femme avec Dr Malek – Sur rendez-vous

Atelier Cuisine – Vendredi 14 à **13h30**

Atelier Floral – Date à venir

Initiation à l'aquarelle – Vendredi 7, 14 et 21 à **14h**

Atelier Esthétique – Mardi 18 à **14h**

Groupe « Les retrouvailles » - Vendredi 28 à **14h**

Ateliers d'information

Atelier sur le sommeil – Lundi 10 à **14h**

Atelier sur les bienfaits du sport – Trouver des relais lors de la sortie de l'ERC –
Vendredi 21 à **9h**

Présentation cure thermale de Saint-Amand – Lundi 24 à **14h**

Activités en individuel sur rendez-vous

Art Thérapie Sur rendez-vous	Sophrologie Mardi 11 Mardi 25	Shiatsu Lundi 17 Mardi 18	Hypnose Jeudi 6 Jeudi 13	Diététique Sur rendez-vous	Conseillère familiale Jeudi 6 Jeudi 20
Massage Dates à venir	Psychologue Vendredi 7 Autres dates à venir	Bilan APA* Le mercredi après-midi	Socio Esthétique Mardi 4 Mardi 11 Mardi 18 Mardi 25	Coaching travail Vendredi 7 Jeudi 13 Mardi 25	Réflexologie Plantaire Mercredi 26 Jeudi 27

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 5, 12, 19, 26 au centre social les Floralties, Marly

Pôle Dance – Mardi 4, 11, 18, 25 – centre pôle fusion à Aulnoy les Valenciennes

Gymnastique ballon – Mardi 4, 11, 18, 25 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