



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

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