

SIÈGE SOCIAL : RUE HENRI DUNANT

59300 VALENCIENNES

03/27/27/83/90



MOIS DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DES CANCERS MASCULINS

AGENDA DES ACTIVITÉS VALENCIENNES – NOVEMBRE



ACTIVITÉS EN COLLECTIF

Activité physique adaptée* - Vendredi 8, 15, 22, 29 à 10h
Qi Gong - Vendredi 8, 15, 22, 29 à 11h
Yoga/Méditation – Mardi 5, 12, 19, 26 à 9h30 et 10h30
Yoga/Relaxation - Mardi 19 et 26 à 13h30 et 14h30
Zumba* – Lundi 4, 18, 25 à 14h30
Renforcement musculaire* – Jeudi 7, 14, 21, 28 à 15h
Sophrologie – Mardi 12 et 26 à 10h30 et 15h - Autre date à venir

ATELIER D'INFORMATION

Atelier Bien-être du cuir chevelu - Lundi 25 de 14h à 16h
Atelier Aloe Vera et ses bienfaits - Mercredi 20 de 10h à 11h
Atelier "Sérénité et équilibre dans l'assiette" - Vendredi 29 de 14h à 15h

ACTIVITÉS EN INDIVIDUEL

Socio Esthétique
Mardi 5
Mardi 12
Mardi 19
Mardi 26

Réflexologie
plantaire
Jeudi 14
Mercredi 27
Vendredi 29

Massage
Mercredi 20
Vendredi 22
Lundi 25
Mercredi 27

Bilan APA
Le mercredi
après-midi ou
le vendredi
matin

Sophrologie
Mardi 12
Mardi 26
Autre date à
venir

Diététique
Vendredi 8
Vendredi 15

Psychologue
Vendredi 8
Vendredi 15
Vendredi 22
Vendredi 29

Coaching en
reprise
d'activité
Mardi 5
Jeudi 21

Hypnose
Jeudi 14
Jeudi 28

Shiatsu
Mercredi 20
Lundi 25

Conseillère
familiale
Jeudi 7
Jeudi 21

Art thérapie
Sur demande
auprès de l'ERC

Papotage et création - Vendredi 8, 15, 22, 29 de 14h à 16h
Atelier Esthétique – Mardi 19 à 13h45
Groupe « Les retrouvailles » - Date à venir
Questions de femme avec Dr Malek – Sur rendez-vous
Atelier Cuisine – Vendredi 22 à 13h30

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

Activité aquatique adaptée à la piscine de Raismes mercredi 6, 13, 20, 27 de 9h à 10h
(Prévoir 1€ pour l'entrée de la piscine)

Aviron - Le mercredi - à l'étang
du Vignoble à Valenciennes

Poterie – Mercredi 6, 13, 20, 27 de 9h30 à 11h30
au centre social les Floralties, Marly

Pôle Dance – Mardi 5, 12, 19, 26 – centre pôle
fusion à Aulnoy lez Valenciennes

Gymnastique ballon – Mardi 5, 12, 19, 26
à 10h à la salle des sports de Préseau

Marche nordique ou APA adaptée en fonction
de la météo Lundi 4, 18, 25 à 14h à la maison des
associations, jeudi à Raismes de 9h15 à 10h30
rendez-vous sur le parking de la base de loisirs



GRATUIT SUR
RÉSERVATION



*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

