

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



Mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein

Agenda des activités Valenciennes Octobre



Activités en collectif

Activité physique adaptée* - Vendredi 4, 11, 18 à 10h
Qi Gong - Vendredi 4, 11, 18 à 11h
Yoga - Mardi 1, 8, 15 à 9h30, mardi 8 et 15 à 13h30 et 14h30
Sophrologie par la Méditation - Mardi 1, 8, 15 à 10h30
Zumba* - Mercredi 2 10h30, Lundi 7 et 14 à 14h30
Renforcement musculaire* - Jeudi 3, 10, 17 à 15h
Sophrologie - Mardi 8, 22 et 29 à 10h30 et 15h

Papotage et création - Vendredi 4, 11, 18, 25 de 14h à 16h
Atelier Esthétique - Mardi 22 à 13h45
Groupe « Les retrouvailles » - Date à venir
Questions de femme avec Dr Malek - Sur rendez-vous
Atelier Cuisine - Vendredi 18 à 13h30

Atelier d'information

Et si on parlait santé sexuelle? Jeudi 24 à 14h



Activités en individuel

Socio Esthétique Mardi 8 Mardi 15 Mardi 22 Mardi 29	Réflexologie plantaire Jeudi 3 Vendredi 4 Mercredi 23	Massage Lundi 14 Jeudi 17 Lundi 21 Mercredi 23	Bilan APA Le mercredi après-midi ou le vendredi matin sur rendez-vous	Sophrologie Mardi 8 Mardi 22 Mardi 29	Diététique Vendredi 4 Vendredi 11 Vendredi 18 Vendredi 25
Psychologue Vendredi 4 Vendredi 11 Vendredi 18 Vendredi 25	Coaching travail Mardi 8 Jeudi 24	Hypnose Jeudi 10 Vendredi 18	Shiatsu Jeudi 10 Mardi 15	Conseillère familiale Jeudi 3 Jeudi 10	Art thérapie Sur demande auprès de l'ERC

Activités en extérieur

Activité aquatique adaptée à la piscine de Raismes mercredi 2, 9, 16 de 9h à 10h (Prévoir 1€ pour l'entrée de la piscine)

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

Poterie - Mercredi 2, 9, 16 de 9h30 à 11h30 au centre social les Floralies, Marly

Pôle Dance - Mardi 1, 8, 15 - centre pôle fusion à Aulnoy lez Valenciennes

Gymnastique ballon - Mardi 1, 8, 15 à 10h à la salle des sports de Préseau

Marche nordique ou APA adaptée en fonction de la météo Lundi 7, 14 à 14h à la maison des associations), jeudi 3, 10, 17 à Raismes de 9h15 à 10h30 rendez-vous sur le parking de la base de loisirs

*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

