



Agenda des activités Valenciennes Janvier

Bonne Année
2025!

Activités en collectif

Activité physique adaptée* - Vendredi 10, 17, 24, 31 à 10h
 Qi Gong - Vendredi 10, 17, 24, 31 à 11h
 Yoga Mardi 7, 14, 21, 28 à 10h - Méditation Mardi 7 à 11h
 Yoga/Relaxation - Mardi 14 et 28 à 13h30 et 14h30
 Zumba* – Lundi 13, 27 à 14h30
 Renforcement musculaire* – Jeudi 9, 16, 23, 30 à 15h
 Sophrologie – Mardi 14 et 28 à 10h30 et 15h

Papotage et création - Vendredi 10, 17, 24, 31 de 14h à 16h
 Atelier Esthétique – Mardi 21 à 13h45
 Atelier alimentation et hormonothérapie - Vendredi 17 à 14h
 Atelier Cuisine – Vendredi 31 à 13h45
 Atelier floral - Date à venir
 Groupe de paroles : Vendredi 31 à 14h

Gratuit sur
réservation

Partage de la galette des rois
et présentation des vœux
Vendredi 10 à 14h30

Activités en individuel

Socio Esthétique Mardi 7 Mardi 14 Mardi 21 Mardi 28	Réflexologie plantaire Jeudi 16 Jeudi 23	Art thérapie Sur demande auprès de l'ERC	Bilan APA Le mercredi après-midi ou le vendredi matin	Sophrologie Mardi 14 Mardi 28	Diététique Vendredi 10 Vendredi 24
Psychologue Vendredi 10 Vendredi 17 Vendredi 24 Vendredi 31	Coaching en reprise d'activité Mardi 7 Jeudi 23	Hypnose Jeudi 16 Jeudi 23	Shiatsu Mardi 7 Mardi 14	Conseillère familiale Jeudi 9 Jeudi 23	Massage Lundi 6 Jeudi 9 Lundi 13 Mercredi 15 Mercredi 22 Vendredi 24 Lundi 27 Jeudi 30

Activités en extérieur

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

Poterie – Mercredi 22, 29 de 9h30 à 11h30 au centre social les Florallies, Marly

Gymnastique ballon – Mardi 7, 14, 21, 28 à 10h à la salle des sports de Préseau

Marche nordique ou APA adaptée en fonction de la météo lundi 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