



# 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

<b>Socio Esthétique</b> Mardi 7 Mardi 14 Mardi 21 Mardi 28	<b>Réflexologie plantaire</b> Jeudi 16 Jeudi 23	<b>Art thérapie</b> Sur demande auprès de l'ERC	<b>Bilan APA</b> Le mercredi après-midi ou le vendredi matin	<b>Sophrologie</b> Mardi 14 Mardi 28	<b>Diététique</b> Vendredi 10 Vendredi 24
<b>Psychologue</b> Vendredi 10 Vendredi 17 Vendredi 24 Vendredi 31	<b>Coaching en reprise d'activité</b> Mardi 7 Jeudi 23	<b>Hypnose</b> Jeudi 16 Jeudi 23	<b>Shiatsu</b> Mardi 7 Mardi 14	<b>Conseillère familiale</b> Jeudi 9 Jeudi 23	<b>Massage</b> 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*