

Siège social : Rue Henri Dunant

59300 Valenciennes

03/27/27/83/90



# Agenda des activités

## Valenciennes

### Février

Gratuit

sur  
réservation



#### Activités en collectif

**Activité physique adaptée\*** - Vendredi 7 et 28 à 10h

**Qi Gong** - Vendredi 7 et 28 à 11h

**Yoga/Méditation** - Mardi 4 et 25 à 9h30 et 10h30

**Yoga/Relaxation** - Mardi 4 et 25 à 13h30 et 14h30

**Zumba\*** - Lundi 24 à 14h30 (autre date à venir)

**Renforcement musculaire\*** - Jeudi 6 et 27 à 15h

**Sophrologie** - Mardi 11 et 25 à 10h30 et 15h

**Papotage et création** - Vendredi 7 et 28 à 14h

**Atelier Cuisine** - Vendredi 28 à 13h45

**Atelier floral** - Vendredi 28 à 10h

**Groupe de parole** - Date à venir

#### Atelier d'information

**Présentation de la cure de Saint-Amand les Eaux** - Lundi 24 à 14h

**Atelier Esthétique** - Création de produits naturels - Mardi 25 à 13h45

**Atelier diététique** - Alimentation et cancer - Vendredi 7 à 14h

#### Activités en individuel

##### **Socio Esthétique**

Mardi 4  
Mardi 11  
Mardi 25

##### **Réflexologie plantaire**

Vendredi 7  
Vendredi 14  
Mercredi 26

##### **Massage**

Vendredi 7  
Lundi 10  
Mercredi 12  
Vendredi 14  
Lundi 17  
Mercredi 19

##### **Bilan APA**

Le mercredi  
après-midi ou  
le vendredi  
matin



##### **Sophrologie**

Mardi 11  
Mardi 25

##### **Diététique**

Sur demande  
auprès de  
l'ERC

##### **Psychologue**

Vendredi 7  
Vendredi 21  
Vendredi 28

##### **Coaching en reprise d'activité**

Jeudi 27

##### **Hypnose**

Jeudi 6  
Vendredi 28

##### **Shiatsu**

Mardi 4  
Lundi 24

##### **Conseillère familiale**

Jeudi 13  
Jeudi 27

##### **Art thérapie**

Sur demande  
auprès de  
l'ERC

**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 5 et 26 de 9h30 à 11h30 au centre social les Florales, Marly

**Gymnastique ballon** - Mardi 4 et 25 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

