

# Les RENDEZ-VOUS du Café Relais

MARDIS & VENDREDIS 12h > 17h

JEUDIS 13h30 > 17h



## MAI 2025

### Université Polytechnique - Hauts-de-France / Campus les Tertiales - Rue des cent têtes à Valenciennes

**Jeudi 1<sup>er</sup> mai**  
FERMETURE UNIVERSITÉ

**Vendredi 2 mai**  
FERMETURE UNIVERSITÉ

**Mardi 6 mai • 14h > 15h**  
"MA BULLE DE BIEN ÊTRE" - QI QONG  
• *Proposé par Mickaël* - [Inscription obligatoire](#)

**Jeudi 8 mai**  
FERMETURE UNIVERSITÉ

**Vendredi 9 mai**  
FERMETURE UNIVERSITÉ

**Mardi 13 mai • 14h30 > 15h30**  
"MA BULLE DE BIEN ÊTRE" RELAXATION  
Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.  
• *Proposé par Hélène* - [Inscription obligatoire](#)

**Jeudi 15 mai • 14h30 > 16h**  
"MA BULLE DE BIEN ÊTRE"  
EXPRESSION CORPORELLE BIEN ÊTRE  
• *Proposé par Aurélie* - [Inscription obligatoire](#)

**Vendredi 16 mai • 13h45 > 16h45**  
"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial  
autour de jeux de société

**Mardi 20 mai • 14h30 > 15h30**  
"MA BULLE DE BIEN ÊTRE" - YOGA DU RIRE  
• *Proposé par Anne* - [Inscription obligatoire](#)

**Jeudi 22 mai • 14h30 > 15h30**  
"MA BULLE DE BIEN ÊTRE" - YOG'ART  
• *Proposé par Pauline au Jardin de la Rhône*  
[Inscription obligatoire](#)

**Vendredi 23 mai • 14h > 16h**  
GRAND LOTO ESTIVAL ! Lots à gagner  
[Inscription obligatoire](#)

**Mardi 27 mai • 14h30 > 16h**  
"CHRISTINE RACONTE..."  
"Comment fut déclarée la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale"  
• *Proposé par Serge Massin* - [Inscription obligatoire](#)

**Jeudi 29 mai**  
FERMETURE UNIVERSITÉ

**Vendredi 30 mai**  
FERMETURE UNIVERSITÉ

+ d'infos :  
06.13.81.83.27 et/ou 06.30.52.90.39  
polesenior@ville-valenciennes.fr

Université  
Polytechnique  
HAUTS-DE-FRANCE



ORFÈVRE  
Nord  
LE DÉPARTEMENT DES HAUTS-DE-FRANCE

cnsa  
Centre National de  
Solidarité par l'Autisme



CCAS  
Centre Communal d'Action Sociale  
Valenciennes

Ville de  
Valenciennes



La retraite a de l'avenir