



OCT. 2025

MARDIS & VENDREDIS 12h > 17h
JEUDIS 13h30 > 17h

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

>> JEUDI 2 OCTOBRE • 14H >> 16H

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques
pour tous niveaux • *Proposé par Carine*

Inscription obligatoire

>> VENDREDI 3 OCTOBRE • 13H45 >> 16H45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux
de société.

>> MARDI 7 OCTOBRE • 14H >> 15H

"MA BULLE DE BIEN ÊTRE"

QI QONG

Temps de détente, relaxation, moment de pleine
conscience. • *Proposé par Mickaël*

Inscription obligatoire

>> JEUDI 16 OCTOBRE • 14H30 >> 15H30

"MON INSTANT ZEN"

YOG'ART

• *Proposé par Pauline*

Inscription obligatoire

>> MARDI 21 OCTOBRE • 14H30 >> 15H30

PILATES

• *Proposé par Cassandra*

Inscription obligatoire

>> JEUDI 23 OCTOBRE

• 14H >> 15H & 15H >> 16H

"MA BULLE DE BIEN ÊTRE"

RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine
conscience. • *Proposé par Hélène*

Inscription obligatoire

>> VENDREDI 10 OCTOBRE

• 13H45 >> 16H45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux
de société.

>> VENDREDI 24 OCTOBRE

• 13H45 >> 16H45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux
de société.

**FERMETURE EXCEPTIONNELLE
LE 9, 14 & 17 OCTOBRE**



OCT. 2025

>> MARDI 28 OCTOBRE

• 14H >> 15H15

«MA BULLE DE BIEN ÊTRE»

SOPHROLOGIE

• *Proposé par Sylvie Hennion*

Inscription obligatoire

>> MARDI 28 OCTOBRE

• 14H30 >> 16H

"CHRISTINE RACONTE ..."

Éléments d'histoire des zones humides de la vallée de l'Escaut de Condé à Mortagne.

Influence sur les populations d'oiseaux.

• *Proposé par Francis SMIGIELSKI*

>> MERCREDI 29 OCTOBRE • 10H >> 11H30

"À vos tabliers, prêts, cuisiner !"

Reprendre goût à me faire manger même si je ne cuisine que pour moi.

Conférence et atelier culinaire

Maison du Citoyen (rue Lucien Jonas)

• *Proposé par Victoire Nutrition*

Inscription obligatoire • 15 personnes max

>> JEUDI 30 OCTOBRE • 14H >> 16H

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux

• *Proposé par Carine*

Inscription obligatoire

>> VENDREDI 31 OCTOBRE

• 13H45 >> 16H45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

**SEMAINE
BLEUE 2025**



Information & Inscription
03.27.22.46.66 / 06.13.81.83.27
polesenior@ville-valenciennes.fr
valenciennes.fr



+ d'infos :

06.13.81.83.27 et/ou 06.30.52.90.39
polesenior@ville-valenciennes.fr

**RETROUVER TOUTES LES
ANIMATIONS SUR LE PROGRAMME
DE LA SEMAINE BLEUE.**