

Les RENDEZ-VOUS du Café Relais

MARDIS & VENDREDIS 12h > 17h

JEUDIS 13h30 > 17h



NOVEMBRE 2025

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

Mardi 4 novembre • 14h > 15h

"MA BULLE DE BIEN ÊTRE" QI GONG

• *Proposé par Mickaël - [Sur inscription](#)*

Jeudi 6 novembre • 14h > 16h

"L'ATELIER D'ART"

le Musée Hors les Murs

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux

• *Proposé par Carine - [Sur inscription](#)*

Vendredi 7 novembre • 13h45 > 16h45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société

Mardi 11 novembre

FERMETURE UNIVERSITÉ

Jeudi 13 novembre • 14h30 > 15h30

"MON INSTANT ZEN" YOGA DU RIRE

• *Proposé par Anne - [Sur inscription](#)*

Vendredi 14 novembre • 13h45 > 16h45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société

Mardi 18 novembre • 14h30 > 15h30

"MON INSTANT ZEN" PILATES

• *Proposé par Cassandra - [Sur inscription](#)*

Mercredi 19 novembre • 10h > 11h30

"À VOS TABLIERS, PRÊTS, CUISINER !"

"RECETTES FACILES À MÂCHER OU À DIGÉRER, IDÉAL POUR AIDER LES TROUBLES DENTAIRES OU DIGESTIFS"

Conférence et atelier culinaire

à la Maison du citoyen - rue Lucien Jonas

• *Proposé par Victoire*

[Sur inscription - 15 personnes maximum](#)

Jeudi 20 novembre • 14h30 > 15h45

"MON INSTANT ZEN"

EXPRESSION CORPORELLE BIEN ÊTRE

• *Proposé par Aurélie - [Sur inscription](#)*

Vendredi 21 novembre • 13h45 > 16h45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société

Mardi 25 novembre • 14h > 15h - 15h > 16h

RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience • *Proposé par Hélène - [Sur inscription](#)*

Jeudi 27 novembre • 14h > 16h

"L'ATELIER D'ART" - le Musée Hors les Murs

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux

• *Proposé par Carine - [Sur inscription](#)*

Vendredi 28 novembre • 13h45 > 16h45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société