

Déc. 2025

Café Relais



Rencontre, Entraide, Lien, Accueil, Inclusion numérique et Soutien.

Les RDV du Café Relais

MARDIS & VENDREDIS 12H >> 17H

JEUDIS 13H30 >> 17H



> valenciennes.fr



Ville de
Valenciennes

"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

QI QONG

MARDI 2 DÉC. • 14H >> 15H

Proposé par Mickaël

Inscription obligatoire

"À VOS ATELIERS, PRÊTS, CUISINER !"

"JE REDÉCOUVRE MES BESOINS NUTRITIONNELS RÉELS APRÈS MES SÉANCES DE SPORT"

Conférence et atelier culinaire.

MERCREDI 3 DÉC. • 10H >> 11H30

Maison du citoyen > rue Lucien Jonas

Proposé par Victoire

Inscription obligatoire • 15 pers. max.

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

JEUDI 4 DÉC. • 14H >> 16H

Proposé par Carine

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

VENDREDI 5 DÉC. • 13H45 >> 16H45

Proposé par Carine

Inscription obligatoire

"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

SOPHROLOGIE

MARDI 9 DÉC. • 14H >> 15H

Proposé par Sylvie

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN"

YOG'ART

JEUDI 11 DÉC. • 14H30 >> 15H30

Proposé par Pauline

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

VENDREDI 12 DÉC. • 13H45 >> 16H45

"CHRISTINE RACONTE..."

"L'ASSASSINAT DU DUC DE GUISE"

VENDREDI 12 DÉC. • 14H30 >> 16H

Proposé par Serge Biron

"MON INSTANT ZEN"

PILATES

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

MARDI 16 DÉC. • 14H30 >> 15H30

Proposé par Cassandra

Inscription obligatoire

"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

JEUDI 18 DÉC. • 14H >> 15H / 15H >> 16H

Proposé par Hélène

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

VENDREDI 19 DÉC. • 13H45 >> 16H45

Proposé par Carine

Inscription obligatoire

**UNIVERSITÉ POLYTECHNIQUE
HAUTS-DE-FRANCE / CAMPUS LES TERTIALES**
rue des Cent Têtes, Valenciennes
FERMETURE UNIVERSITÉ : 23 >> 31 DÉCEMBRE

06.13.81.83.27 et/ou 06.30.52.93.39
> polesenior@ville-valenciennes.fr