

Mars 2026



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 3 MARS • 14H >> 15H

Proposé par Michaël

Inscription obligatoire

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

JEUDI 5 MARS • 14H >> 16H

Proposé par Carine

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

VENDREDI 6 MARS • 13H45 >> 16H45

"MON INSTANT ZEN"

PILATES

MARDI 10 MARS • 14H30 >> 15H30

Proposé par Cassandra

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN"

YOGA DU RIRE

JEUDI 12 MARS • 14H30 >> 15H30

Proposé par Anne

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

VENDREDI 13 MARS • 13H45 >> 16H45

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

MARDI 17 MARS • 13H45 >> 16H45

"MON INSTANT ZEN"

EXPRESSION CORPORELLE BIEN ÊTRE

JEUDI 19 MARS • 14H30 >> 15H45

Proposé par Aurélie

Inscription obligatoire

"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE" RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

VENDREDI 20 MARS • 14H >> 15H - 15H >> 16H

Proposé par Hélène

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN" YOG'ART

MARDI 24 MARS • 14H30 >> 15H30

Proposé par Pauline

Inscription obligatoire

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

JEUDI 26 MARS • 14H >> 16H

Proposé par Carine

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

VENDREDI 27 MARS • 13H45 >> 16H45

ERGOTHÉRAPIE

MARDI 31 MARS • 14H >> 15H

Proposé par Émeline Jegou

Inscription obligatoire

UNIVERSITÉ POLYTECHNIQUE

HAUTS-DE-FRANCE / CAMPUS LES TERTIALES

rue des Cent Têtes, Valenciennes

FERMETURE UNIVERSITÉ : 2 MARS 2026

06.13.81.83.27 et/ou 06.30.52.93.39

> polesenior@ville-valenciennes.fr