

Mai 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 5 MAI • 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 7 MAI • 14H >> 16H

Proposé par Carine

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN"

PILATES

MARDI 12 MAI • 14H30 >> 15H30

Proposé par Cassandra

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN"

EXPRESSION CORPORELLE

BIEN ÊTRE

JEUDI 21 MAI • 14H30 >> 15H45

Proposé par Aurélie

Inscription obligatoire

"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

VENDREDI 22 MAI • 14H >> 15H - 15H >> 16H

Proposé par Hélène

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN"

YOG'ART

MARDI 26 MAI • 14H30 >> 15H30

Proposé par Pauline

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN"

YOGA DU RIRE

JEUDI 28 MAI • 14H30 >> 15H30

Proposé par Anne

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société

VENDREDI 29 MAI • 13H45 >> 16H45

**UNIVERSITÉ POLYTECHNIQUE
HAUTS-DE-FRANCE / CAMPUS LES TERTIALES**
rue des Cent Têtes, Valenciennes
FERMETURE UNIVERSITÉ : 1^{ER}, 8, 14 & 15 MAI 2026

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