

Juin 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 GONG**

MARDI 2 JUIN • 14H >> 15H

Proposé par Michaël
Inscription obligatoire

**"MON INSTANT ZEN"
PILATES**

MARDI 9 JUIN • 14H30 >> 15H30

Proposé par Cassandra
Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN" YOG'ART

JEUDI 11 JUIN • 14H30 >> 15H30

Proposé par Pauline
Inscription obligatoire

"ERGOTHÉRAPIE"

JEUDI 18 JUIN • 14H >> 15H

Proposé par Émeline JEGO
Inscription obligatoire

**"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"
RELAXATION**

Temps de détente, relaxation,
moment de pleine conscience.

VENDREDI 19 JUIN • 14H >> 15H & 15H >> 16H

Proposé par Hélène
Inscription obligatoire

**"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"
SOPHROLOGIE**

MARDI 23 JUIN • 14H >> 15H15

Proposé par Sylvie HENNION
Inscription obligatoire

**"ÉCHANGEONS NOS SAVOIRS"
LE DESSIN ET SES MULTIPLES FACETTES**

JEUDI 25 JUIN • 13H45 >> 16H45

Proposé par Marie

**GRAND LOTO D'ÉTÉ !
LOTS À GAGNER**

VENDREDI 26 JUIN • 14H >> 16H

Inscription obligatoire

**"HISTOIRE DE ..."
SI VALENCIENNES VOUS ÉTAIT CONTÉE !**

MARDI 30 JUIN • 14H30 >> 15H30

Proposé par Georges BIRON

**UNIVERSITÉ POLYTECHNIQUE
HAUTS-DE-FRANCE / CAMPUS LES TERTIALES**
rue des Cent Têtes, Valenciennes

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