

Sept. 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 1^{ER} SEPTEMBRE • 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.

VENDREDI 4 SEPTEMBRE • 14H >> 16H

Proposé par Jérôme-André Charpuis-Roux

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN"

YOGA DU RIRE

JEUDI 10 SEPTEMBRE • 14H30 >> 15H30

Proposé par Anne - *Inscription obligatoire*

"MON INSTANT ZEN" - YOG'ART

MARDI 15 SEPTEMBRE • 14H30 >> 15H30

Proposé par Pauline

Inscription obligatoire

"MA BULLE DE BIEN ÊTRE" RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

JEUDI 17 SEPTEMBRE • 14H >> 15H

& 15H >> 16H

Proposé par Hélène

Inscription obligatoire

"INSTANT DÉCOUVERTE" ASSOCIATION ATMOSPHÈRE

Présentation du festival de cinéma 2026 et du ciné-club

VENDREDI 18 SEPTEMBRE • 14H >> 15H

Inscription obligatoire

"MON INSTANT ZEN" PILATES

MARDI 22 SEPTEMBRE • 14H30 >> 15H30

Proposé par Cassandra

Inscription obligatoire

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

VENDREDI 25 SEPTEMBRE • 14H >> 16H

Proposé par Jérôme-André Charpuis-Roux

Inscription obligatoire

"MA BULLE DE BIEN ÊTRE" SOPHROLOGIE

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

MARDI 29 SEPTEMBRE • 14H >> 15H15

Proposé par Sylvie Hennion

Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Ne l'oubliez pas, en dehors des activités proposées, vous pouvez aussi venir partager un moment convivial autour de jeux de société, aux heures d'ouverture du Café Relais.

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

06.13.81.83.27 et/ou 06.30.52.90.39
> polesenior@ville-valenciennes.fr