



Planning des activités 2024-2025 ADULTES

Places restantes

LUNDI

10h30-12h

Qi-Gong

COMPLET

15h-15h55

Stretching

8 places dispo

16h-17h30

Pilates

COMPLET

18h-18h55

Stretching

COMPLET

19h-19h50

Danses en ligne 1

COMPLET

19h50-20h40

Danses en ligne 2

12 places dispo

MARDI

9h-10h

Stretching

COMPLET

10h-11h

Pilates

COMPLET

11h-12h

Gym Douce

COMPLET

14h-17h

Scrabble

14h-17h

Poterie Libre

15h30-16h30

Equilibre Ufolep

COMPLET

18h-19h30

Yoga Viniyoga

COMPLET

19h-21h

Yoga Viniyoga

1 place dispo

MERCREDI

9h-10h15

Barre à terre

4 places dispo

10h15-11h15

Gym Douce

5 places dispo

18h-19h

Renforcement musculaire

COMPLET

18h

Self-Defense

15 places dispo

19h-20h

Pilates

COMPLET

JEUDI

9h-10h30

Yoga Viniyoga

COMPLET

10h30-12h

Yoga Viniyoga

COMPLET

14h-17h

Scrabble

14h-17h

Peinture libre

17h-18h

Stretching

13 places dispo

18h-19h

Pilates

COMPLET

18h45-19h45

Cardio boxe

COMPLET

19h-20h

Barre à terre

4 places dispo

20h-21h

Danse Jazz Adultes

COMPLET

VENDREDI

9h-10h

Renforcement musculaire

COMPLET

10h-11h

Stretching

COMPLET

10h45-12h

Tai-Ji Qi-Gong

3 places dispo

11h-12h

Equilibre Senior

COMPLET

14h-16h30

Atelier informatique senior

places dispo

19h-21h

Dessin Adultes

3 places dispo

1^{ers} samedis du mois:

- Repair Café

- Atelier réparation vélo roule & Co

Inscriptions directement auprès du secrétariat