

ACTIVITES De septembre à juin Pas d'activités pendant les vacances scolaires * activités enfants (les jours et horaires peuvent être modifiés)		JOURS	HORAIRES
Gymnastique, Santé, Relaxation			
Pilates		Lundi	09h30 - 10h30
Qi Gong		Lundi	10h30 - 11h30
Kid boxing (11/13 ans)		Lundi	18h00 - 19h00
Renforcement musculaire /cardio (groupe 1)		Lundi	19h30 - 20h30
Kick boxing (à partir de 14 ans, ado, adultes)		Lundi	19h15 - 20h15
Yoga (groupe 1)		Mardi	15h00 - 16h00
Gym Tonic		Mardi	19h00 - 20h00
Zumba (groupe 1)		Mardi	20h00 - 21h00
F. A. C. (fessiers, abdos, cuisses)		Mercredi	18h00 - 19h00
Sophrologie 1		Mercredi	17h15 - 18h15
Sophrologie 2		Mercredi	18h30 - 19h30
Yoga (groupe 2)		Jeudi	10h00 - 11h00
Renforcement musculaire /cardio (groupe 2)		Jeudi	17h00 - 18h00
Zumba (groupe 2)		Jeudi	19h00 - 20h00
Cultures et Loisirs			
Chant Adultes		Lundi/Mardi	09h00 - 19h00
Italien confirmé		Mercredi	14h00 - 15h30
Chorale		Selon	planning
Scrabble		Vendredi	17h00 - 20h00
Art Floral		Vendredi	selon planning
Les cafés Papote et prévention (séniors)		Mardi ou jeudi	selon activités
Danses			
Danses Moderne-Contemporaine (Eveil) *		Lundi	17h00 - 18h00
Danses Moderne-Contemporaine (Initiation) *		Lundi	18h00 - 19h00
Danse Urbaine		Lundi	19h00 - 20h00
Lady style (talons)		Lundi	20h00 - 21h00
Yoga danse		Mardi	18h00 - 19h00
Biodanza®		Mercredi	19h30 - 20h30
Break * (6/10 ans)		Jeudi	17h00-18h00
Break (à partir de 10 ans, ado, adultes)		Jeudi	18h30-19h30
Hip hop choréo* (7/11 ans)		Vendredi	17h00-18h00
K-Pop		Vendredi	18h00-19h00
Danse classique (4/6 ans)*		Vendredi	17h00-17h45
Danse classique*		Vendredi	18h00-19h00
Danse classique Ados/Adultes		Vendredi	19h15-20h15

Reprise des activités à partir du 15 septembre 2025. Séance découverte offerte.