

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	19h00 - 20h00
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
Boxe anglaise	Mardi	19h00-20h15
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 (individuel)	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