

ACTIVITES 2024 / 2025 par jour 2ème étage			Activités 2024 / 2025 par jour - 1er étage		
MATIN		APRES-MIDI		MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	<i>Gym douce</i> 9h30-10h30 <i>Hatha yoga et yoga Nidra</i> 10h30 - 12h00	<i>Gestion du stress par la méditation de pleine conscience</i> 14h00-15h45 <i>Qi gong</i> 16h00 - 17h15 <i>Pilates</i> 17h40-18h40 <i>Tai chi chuan</i> 18h50-19h50	<i>Espagnol</i>		3 cours 14h00 15h00 16h00
MARDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h30	<i>Stretching</i> 16h15-17h15 <i>Pilates</i> 17h30 - 18h30 <i>sophro-relaxation</i> 18H30 - 19H30	<i>Espagnol</i> <i>Anglais niveau intermédiaire</i>		2 cours 14h00 15h00 1 cours 16h00 - 17h30
MERCREDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h30	<i>Bridge tournois</i> 14h00-18h00 <i>Viniyoga</i> 18h15-19h45	<i>Espagnol</i> <i>Anglais niveau avancé</i>	2 cours 9h45-10h45 10h45 -12h00	2 cours 14h00 15h00 1 cours 10h00-11h30
JEUDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h15 <i>Pilates</i> 11h30-12h30	<i>Belote</i> 14h15-18h30 <i>line dance</i> 18h45-19h45			
VENDREDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h15 <i>Gym douce</i> 11H30-12H30	<i>Tarot</i> 14h00-18h00			

HOTEL LITTERAIRE JULES VERNE

Lecture - Club Jules Verne
1er groupe
2ème groupe (nouveaux participants)

2ème JEUDI du mois
3ème jeudi du mois

Atelier "Mémoire"

4ème jeudi du mois

Démarrage jeudi 12 septembre
14h30
démarrage jeudi 19 septembre
14h30
démarrage jeudi 26 septembre
14h30