

**ACTIVITES 2024 / 2025**

|   | MATIN          | APRES-MIDI     |
|---|----------------|----------------|
| <b>ESPAGNOL</b>   |                |                |
| lundi   |                | <b>3 cours</b> |
|   |                | 14h00          |
|   |                | 15h00          |
|   |                | 16h00          |
| mardi   | <b>2 cours</b> | <b>2 cours</b> |
|   | 9h45-10h45     | 14h00          |
|   | 10h45 -12h00   | 15h00          |
| mercredi  |                | <b>2 cours</b> |
|   |                | 14h00          |
|   |                | 15h00          |
| <b>ANGLAIS NIVEAU AVANCE</b>                                    |                |                |
| mercredi  | 10h00-11h30    |                |
| <b>ANGLAIS NIVEAU INTERMEDIAIRE</b>                             |                |                |
| mardi   |                | 16h00-17h30    |
| <b>DESSIN-PEINTURE</b>  |                |                |
| mardi   | 9h00-11h30     |                |
| mercredi  | 9h00-11h30     |                |
| jeudi   | 9h00-11h15     |                |
| vendredi  | 9h00-11h15     |                |
| <b>GYM DOUCE</b>  |                |                |
| lundi   | 9H30-10H30     |                |
| vendredi  | 11H30-12H30    |                |
| <b>PILATES</b>  |                |                |
| lundi   |                | 17h40-18h40    |
| mardi   |                | 17H30-18H30    |
| jeudi   | 11H30-12H30    |                |
| <b>VINI YOGA</b>  |                |                |
| mercredi  |                | 18H15-19H45    |
| <b>GESTION DU STRESS PAR LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE</b> |                |                |
| lundi (session de 11 semaines)                                  |                | 14H00-15H45    |
| <b>QI GONG</b>  |                |                |
| lundi   |                | 16h00 - 17h15  |
| <b>SOPHRO-RELAXATION</b>  |                |                |
| mardi   |                | 18h30-19h30    |
| <b>TAI CHI CHUAN</b>  |                |                |
| lundi   |                | 18h50-19h50    |
| <b>LINE DANCE niveau débutant</b>                               |                |                |
| jeudi   |                | 18h45-19h45    |
| <b>BRIDGE</b>   |                |                |
| mercredi  |                | 14h00-18h00    |
| <b>BELOTE</b>   |                |                |
| jeudi   |                | 14h15-18h30    |
| <b>TAROT</b>  |                |                |
| vendredi  |                | 14h00-18h00    |
| <b>CLUB DE LECTURE</b>  |                |                |
| 2ème jeudi du mois  |                | 14h30          |
| <b>ATELIER MÉMOIRE</b>  |                |                |
| 4ème jeudi du mois  |                | 14h30          |

\* Nombre de personnes préalable à l'ouverture de l'activité