

ACTIVITES 2024 / 2025

	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	<i>Gym douce</i> 9H30-10H30	<i>Gestion du stress par la meditation de pleine conscience</i> 14H00-15H45 <i>Qi gong</i> 16h00 - 17h15 <i>Pilates</i> 17h40-18h40 <i>Tai chi chuan</i> 18h50-19h50
MARDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h30	<i>Pilates</i> 17h30 - 18h30 <i>sophro-relaxation</i> 18H30 - 19H30
MERCREDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h30	<i>Bridge tournois</i> 14h00-18h00 <i>Viniyoga</i> 18h15-19h45
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

<i>Lecture - Club Jules Verne</i>	2ème jeudi du mois	14h30
<i>Atelier "Mémoire"</i>	4ème jeudi du mois	14h30