

2ème étage		
	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	<i>Gym douce</i> 9H30-10H30	<i>Méditation pleine conscience</i> 14H00-16h00 début 6 novembre
	<i>Hatha Yoga</i> 10h30-11h45	<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 début 5 septembre	<i>Scrabble</i> 14h30-17h00
		<i>Pilates</i> 18H00-19H00
MERCREDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h15	<i>Bridge tournois</i> 14h00-18h00
	<i>Hatha yoga</i> 11h30-12h30	<i>Vini yoga</i> 18h15-19h45
JEUDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h15	<i>Belote</i> 14h15-18h30
	<i>Pilates</i> 11h30-12h30	<i>Qi gong</i> 18h45-19h45
VENDREDI	<i>Dessin-Peinture</i> 9h00-11h15	<i>Tarot</i> 14h00-18h00
	<i>Gym douce</i> 11H30-12H30	
SAMEDI 2ème/4ème	<i>Sophrorelaxation</i> 9h00-10h00 début sam. 23 septembre	
	<i>Méditation pleine conscience</i> 10h00-12h00 début sam. 14 octobre	

Permanence Biarritz-Accueil 14H30 - 16H00
jusqu'aux vacances de la Toussaint (21/10)

1er étage			
		MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	ESPAGNOL	2 cours 9h30 10h45	3 cours 13h30 15h00 16h30
	Reprise 2 octobre		14h30-16h30
	PERMANENCE		
MARDI	ESPAGNOL	2 cours 9h45-10h45 10h45 -12h00	2 cours 13h30-15h00 15h00 - 16h00
	Reprise 3 octobre		16h00-17h30
	ANGLAIS INTERMEDIAIRE		14h30-17h00
	SCRABBLE		
MERCREDI	ANGLAIS CONVERSATION	10h00-11h30	
	BRIDGE		14h00-18h00
JEUDI	BELOTE		14h15-18h30
VENDREDI	PERMANENCE (2 salles jusqu'à la Toussaint)	10h00-12h00	
	TAROT		14h00-18h00

HOTEL LITTERAIRE JULES VERNE

Lecture	2ème jeudi du mois démarrage 14 sept.	14h30
Ecriture	4ème jeudi du mois démarrage 28 sept.	14h30

Chorale	SALLE PAROISSIALE - EGLISE ST CHARLES	18H00
	mercredi démarrage 4 octobre	

Dates Méditation	Dates Sophrorelaxation
14 /10 à 10h30	23-sept-23
25 /11 à 10h30	14-oct-23
27 /01 à 10h30	25-nov-23
9/03 à 10h	09-déc-23
13/04 à 10h30	13-janv-24
25/5 à 10h	24-févr-24
	23-mars-24
	13-avr-24
	11-mai-24
	22-juin-24