

PROGRAMME DES ACTIVITES 2023/2024

SALLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Gymnase	18h15 - Cardio/Renfort musculaire		10h - Gym sportive 4-5 10h45 - Gym sportive 6-9			
Salle des Fêtes St Pryvé	18h15 - Gym stretch	17h - Yoga 18h15 - Yoga	18h30 - Renfort musculaire 19h30 - Zumba	17h - Stretching 19h - Danse en ligne		
Salle Proust	19h30 - Muscu / Stretch 2 en 1	10h - Gym douce	15h15 - Hip hop 8-11	18h - Muscu / Stretch 2 en 1 19h15 - Cuisses Abdos Fessiers	14h - Equilibre Corps et Mental 17h30 - Step 18h30 - Body fit 19h30 - Body fit	
Dojo Céline Lebrun		17h - Baby Judo 4-5 17h45 - Pré-Poussins 6-7 18h30 - Poussins et Benjamins 8-10 19h45 - Minimes, Cadets, Juniors et Séniors (+11)	14h - Baby Judo 4-5 15h - Pré-Poussins 6-7 17h - Poussins et Benjamins 8-10 18h45 - Minimes, Cadets, Juniors et Séniors (+11)			
Salle de Danse	9h - Pilates 10h - Pilates soft 11h - Pilates soft 18h30 - Hip hop (+12)	9h15 - Stretching actif 10h20 - Stretching actif 11h30 - Yoga 12h40 - Yoga	9h - Pilates	9h30 - Stretching détente 10h35 - Stretching détente	10h - Gym douce séniors 14h45 - Gym douce	
Salle du Part'age	19h05 - Sophrologie	18h15 - Yoga 19h30 - Yoga	19h - Pilates			
Salle Toulouse		10h45 - Yoga séniors				
Salle Mozart		13h30 - Scrapbooking			13h30 - Scrapbooking	
Salle St Nicolas (Presbytère)	17h45 - Qi Gong 20h15 - Pilates					
Extérieur - Lac de St Pryvé					14h30 - Marche nordique	9h15 - Marche nordique
Salle des Fêtes St Hilaire				17h - Danse en ligne		



Activités enfants
Activités extérieures