

PLANNING SAISON 2023 2024

QUAND ?	Salle des Vigilantes							
						18 h à 19 h	19 h à 20 h	
Lundi						Pilates Justine	Pilates Justine	
			14 h à 15 h			18 h 30 à 19 h 30	19 h 45 à 21 h 15	
Mardi			Gym bien être séniors Danielle			Qi gong Corine	Danse africaine traditionnelle Nora	
	9 h 15 à 10 h 15	10 h 15 à 11 h 30			17 h 15 à 18 h 15	18 h 15 à 19 h 15	19 h 30 à 20 h 30	
Mercredi	Arts du cirque 4-6 Chloé	Arts du cirque 6-10 Chloé			Sport santé Atoutform' Justine	Yoga Vinyassa Justine	Zumba Justine	
				14 h à 15 h		18 h 45 à 19 h 45	19 h 45 à 20 h 45	
Jeudi				Pilates Justine		Gym bien être séniors Danielle	Sophrologie adultes Marie-Céline	
	9 h 30 à 11 h 00	11 h à 12 h 00				17 h 45 à 18 h 45	19 h 00 à 20 h 00	
Vendredi	Sophrologie atoutform' Marie-Céline	Sophrologie parentale Marie-Céline				Cardio danse enfants Lucie	Cardio danse Adultes Lucie	
	9 h 15 à 10 h 10 – 10 h 15 à 11 h 11 h à 11 h 45							
Samedi	Eveil 4-5 puis 2 séances Eveil 2-3 Magali avec Renée			Stages le samedi après-midi ou le dimanche matin (Qi gong – sophro - ateliers d'écriture....)				