

PLANNING SAISON 2024 - 2025

QUAND ?	Salle des Vigilantes							
	9 h à 10 h	10 h à 11 h				18 h à 19 h	19 h à 20 h	20 h à 21 h
Lundi	Pilates Justine	Gym sur chaise Justine				Pilates Justine	Pilates Justine	Just'Fit' Justine
			14 h à 15 h		16 h 30 à 18 h	18 h 30 à 19 h 30	19 h 45 à 21 h 15	
Mardi			Gym bien être séniors Danielle		3 Cycles Qi gong adapté PSH Corine	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 5-6 Chloé	Arts du cirque 7 et + Chloé			Sport santé Atoutform' Justine	Yoga Vinyassa Justine	Zumba Justine	
							19 h à 20 h	
Jeudi							Sophrologie adultes Virginie	
						17 h 30 à 18 h 30	18 h 45 à 19 h 45	
Vendredi						Dynamic 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 de l'enfant 4-5 puis 2 séances Eveil 2-3 Magali avec Renée			Stages le samedi après-midi ou le dimanche matin (Qi gong – sophro – loisirs créatifs - ateliers d'écriture....)				