



Alouette

Fin de saison

Sports, Loisirs, Animation

LUNDI	9h à 10h	Gym douce	Lundi 27 juin	
	10h à 11h	Gym Douce	Lundi 27 juin	
	11h à 12h	Stretching	Lundi 27 juin	
	12h30 à 13h30	Pilates (Intermédiaire)	Lundi 27 juin	
	12h30 à 13h30	Aqua Gym	Lundi 27 juin	
	13h45 à 15h45	Marche nordique	Lundi 27 juin	
	14h30 à 16h30	Tricot (selon calendrier)		Lundi 4 juillet
	17h15 à 18h15	Aquaphobie		Lundi 4 juillet
	18h à 19h	Gym & Interval Training	Lundi 20 juin	
	18h15 à 19h15	Aqua gym		Lundi 4 juillet
	18h30 à 19h30	Yoga	Lundi 20 juin	
	18h45 à 19h45	Renforcement musculaire	Lundi 20 juin	
19h15 à 20h15	Aqua gym		Lundi 4 juillet	
20h15 à 21h15	Aqua gym		Lundi 4 juillet	
MARDI	9h30 à 10h30	Relaxation Tao	Mardi 21 juin	
	10h30 à 11h30	Relaxation Tao		Mardi 28 Juin
	11h30 à 12h30	Yoga (Senior)		Mardi 28 Juin
	12h30 à 13h30	Aqua gym		Mardi 28 Juin
	13h45 à 15h15	Marche Nordique	Mardi 21 juin	
	14h à 18h	Scrabble		Mardi 12 Juillet
	16h à 17h	Aqua gym		Mardi 28 Juin
	17h à 18h	Aqua gym		Mardi 28 Juin
	18h à 19h	Gym Danse	Mardi 21 juin	
19h à 20h	Piloxing		Mardi 28 juin	
MERCREDI	9h à 10h	Garuda	Mercredi 22 juin	
	10h à 11h	Stretching	Mercredi 22 juin	
	11h à 11h45	Pilates (Intermédiaire & Confirmé)	Mercredi 22 juin	
	11h45 à 12h30	Pilates (Débutant +)		Mercredi 29 juin à 11h
	12h30 à 13h30	Aqua gym		Mercredi 29 juin
	18h15 à 19h15	Yoga		Mercredi 29 juin
	18h45 à 19h45	Sophrologie	Mercredi 22 juin	
	19h à 20h	Rock et Danses de salon	Mercredi 22 juin	
20h à 21h	Relaxation Tao		Mercredi 29 juin	
JEUDI	9h à 10h	Gym traditionnelle		Jeudi 30 juin
	9h30 à 12h	Calligraphie (selon calendrier)	Jeudi 16 juin	
	10h à 11h	Gym Douce		Jeudi 30 juin
	12h30 à 13h30	Aqua gym		Jeudi 30 juin
	13h45 à 15h15	Marche nordique		Jeudi 30 juin
	14h à 17h30	Belote et Tarot		Jeudi 7 juillet
	15h30 à 16h30	Gym avec Chaise		
	18h à 20h	Calligraphie (selon calendrier)		Jeudi 30 juin
	18h à 20h30	Badminton		Jeudi 30 juin
	19h à 20h	Aqua gym		Jeudi 30 juin
19h30 à 20h30	Pilates		Jeudi 30 juin	
20h à 21h	Aqua gym		Jeudi 30 juin	
VENDREDI	12h30 à 13h30	Pilates		Vendredi 1 ^{er} Juillet
	12h30 à 13h30	Aqua gym	Vendredi 24 Juin	
	14h à 17h	Rencontres du vendredi	Vendredi 10 juin	
SAMEDI	10h à 13h	Tissu Aérien		Samedi 2 juillet
DIMANCHE	14h à 18h	Randonnées (selon calendrier)		Dimanche 3 juillet