

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023 - 2024

LUNDI																																
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22			
Salle poly					Pilates déb/inter		Gym D seniors		Pilates inter				Peinture sur porcelaine								Peinture sur porcelaine											
Salle de danse													Ragga adultes																			
Salle G																					Modelage Adultes G1		G1 + G2		Modelage Adultes G2							
Cuisine																																
Salle rose																																
Salle orange																																
Salle de théâtre																																
Salle de yoga									Yoga Inter/conf				Méditation							**Yoga déb/inter					Yoga déb/inter							
Hall																									Tricot (1x/15j) initiation							
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22			

NOTES :

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023 - 2024

MARDI																															
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22		
Salle poly					Renfo h du corps		Renfo CT		Pilates déb		*CAF inter				Beaux-A adultes 2h			Beaux-A adultes 2h			Beaux-A adultes 2h										
															Beaux-A adultes 3h				Beaux-A adultes 3h												
Salle de danse																					Postural ball			Pilates Tous niv		Pilates Tous niv					
Salle G																						Anglais inter									
Cuisine																															
Salle rose																															
Salle orange																						BD 8/11									
Salle de théâtre																					West Rock			West Rock							
Salle de yoga												Sophro									Yoga inter				Yoga Inter/conf						
Hall													Tricot (1x/15j) Tous niv										Crochet (1x/15j) Tous niv								
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22		

NOTES : * CAF 12h20/13h20

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023 - 2024

MERCREDI																														
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	
Salle poly													Dessin académique ados/adultes			adultes						Hip hop 9/15		Ragga adultes déb		Latino raggaeton				
Salle de danse					CT		Renfo S dos		Stretch								Éveil 4/5		Hip hop 6/8						Danse orientale					
Salle G							Modelage 4/6						Modelage + 7			Modelage + 7			Modelage + 7					Modelage adultes						
Cuisine																	Cuisine en anglais 7/12 1x/15 jours													
Salle rose													Arts P 8/12			Arts P 5/7														
Salle orange													BD 8/11			BD 12/18				BD 12/18										
Salle de théâtre								Théâtre 5/9					Théâtre 10/12			Théâtre 7/9			Théâtre + 13				Théâtre adultes							
Salle de yoga								Yoga doux, adapté						Magie + 8						Yoga 6/10										
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	

NOTES :

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023 - 2024

JEUDI																													
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22
Salle poly					S dos Stretch		*S dos Stretch		Pilates inter		**Pilates Inter/av											Cirque 5/8		Cirque + 9					
Salle de danse																								HIIT***		Step			
Salle G					Modelage Adultes G1		G1 + G2		Modelage Adultes G2													Anglais 10/14		Anglais déb		Anglais inter			
Cuisine																													
Salle rose																													
Salle orange																													
Salle de théâtre																													
Salle de yoga																													
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22

NOTES : * Spécial dos / stretch séniors

** Pilates inter/av 12h20/13h20

*** HIIT, High Intensity Interval Training, littéralement « entraînement d'intervalles à haute intensité » (séries d'exercices entrecoupées de pauses)

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023 - 2024

VENDREDI																													
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22
Salle poly																						Œnologie (1x/mois)							
Salle de danse																						Ragga 8/ados	Ragga adultes						
Salle G													FAB LAB																
Cuisine																													
Salle rose																													
Salle orange																					Création T + 7								
Salle de théâtre																													
Salle de yoga							Yoga déb/inter				Méditation			Yoga déb/inter				Yoga doux, adapté			Yoga tous niveau								
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22

NOTES :

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023 - 2024

SAMEDI																																															
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22																		
Salle poly						Art et danse																																									
Salle de danse																																															
Salle G				FAB LAB																																											
Cuisine																																															
Salle rose																																															
Salle orange																																															
Salle de théâtre				Tapisserie 1x/15 jours																																											
Salle de yoga													Lindy Hop (1x/mois)																																		
	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22																		

NOTES :