

ACTIVITE		NIVEAU	MONITEUR*	JOUR	HORAIRE	LIEU
QI-GONG		tous niveaux	YANN	lundi	16h30/18h00	La Bosque
			CAROLINE	mardi	14h00/15h30	
			PATRICIA	mardi	18h00/19h30	La Grande Terre
PILATES		tout âge	JULIE	lundi	9h00/10h00	La Bosque
			CHRISTINE	vendredi	10h00/11h00	
			MELISSA	vendredi	17h00/18h00	La Bosque
GYM DETENTE BIEN-ETRE/EQUILIBRE		tout âge	MARIE	mardi	9h00/ 10h00	La Bosque
					10h00/11h00	
			MARIE	vendredi	9H00/10H00	La Bosque
			CHRISTINE	mercredi	17H00/18H00	La Grande Terre
CARDIO		adultes	JULIE	lundi	10H00/11H00	La Grande Terre
STRETCHING			CHRISTINE	mercredi	18H15/19H15	La Grande Terre
				vendredi	11H00/12H00	La Bosque
YOGA		Débutants	JULIE	lundi	11H00/12H00	La Bosque
RANDO		facile	ANNETTE CATHY CHANTAL MIREILLE CHRISTIAN JEAN-MARC et MICHEL vous concoctent ces différentes randonnées via programme trimestriel			le jeudi
		moyenne				
		normale				2 dimanches/ mois
		couplée				
		sportive				
		dominicale				
		sportive	CHRISTIAN			2 mardis par mois
SORTIES CULTURELLES				1 vendredi par trimestre, si possible		
TIR A L'ARC	entrainement adultes		JEAN-MARIE	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou
				vendredi	10h00/12h00	
	initiation adultes, ados		ANDRE	samedi	9H/11h00	stand extérieur
					10h00/12h15	
* tous nos moniteurs sont diplômés					Mise à jour 30/07/2025	