

ACTIVITES des 3A – SEMAINE

LUNDI

Tai qi ball de 9h à 10h studio de danse à Kléber
Pilates de 9h à 10h - 10h à 11h 12h30 à 13h30 salle des 3A
Pilates abdo - stretching de 11h à 12h salle des 3A
Aquagym à la Piscine Municipale de 11h30 à 12h30
Yoga de 10h à 11h petite salle des 3A
Marche Active de 8h30 à 9h30 ou 9h30 à 10h30 autour du lac Marion
Dessin de 14h à 17h petite salle des 3A
Atelier « main et mémoire » de 14h30 à 16h salle des 3A
Tai qi ball de 17h30 à 18h30 salle des 3A
Pilates de 19h30 à 20h30 salle des 3A

MARDI

Pilates de 9h à 10h - 10h à 11h - 12h30 à 13h30 salle des 3A
Gymnastique de 8h55 à 9h55 ou de 10h à 11h ou de 11h à 12h studio de danse à Kléber
Gym douce de 9h à 10h au Biarritz Olympique
Yoga de 10h à 11h petite salle des 3A
Body tempo de 11h15 à 12h15 salle des 3A
Atelier Anglais « confirmé » de 9h à 10h30 petite salle des 3A
Atelier Anglais « débutant » de 10h30 à 12h petite salle des 3A
Atelier tricot de 14h30 à 17h salle des 3A
Atelier chant de 14h00 à 17h petite salle des 3A
Gym active de 17h30 à 18h30 salle des 3A
Chiffres et lettres de 14h à 17h salle des 3A

MERCREDI

Pilates de 9h à 10h - 10h à 11h - 11h à 12h salle des 3A
Initiation informatique Apple et I phone de 10h à 11h salle des 3A
Aquagym à la Piscine Municipale de 11h30 à 12h30
Jeux Mémoire de 14h à 16h salle des 3A
Balade verte
Danse de salon de 17h30 à 18h 30 salle des 3A

JEUDI

Gymnastique de 8h 55 à 9h55 ou de 10 h à 11h Studio de danse à kléber
Tai qi Ball (débutant) de 9h à 10h salle des 3A
Pilates Stretching de 10h à 11h salle des 3A
Tai Qi ball de 11h à 12h salle des 3A
Conversation espagnole de 9h30 à 10h30 petite salle des 3A
Marche active de 8h30 à 9h30 ou 9h30 à 10h30 autour du Lac Marion
Qi gong à 11 h à 12h à Studio de danse à Kléber
Jeux Mémoire de 14h à 16h salle des 3A
Scrabble de 14h à 17h petite salle des 3A
Pilates de 19h30 à 20h30 salle des 3A
Atelier Cuisine une fois par mois suivi d'un déjeuner salle des 3A

VENDREDI

Pilates de 9h à 10h - 10h à 11h de 12h30 à 13h30 salle des 3A
Méthode Feldenkrais de 10h à 11h petite salle des 3A
Yoga de 11h à 12h petite salle des 3A
Body tempo de 11h à 12h salle des 3A
Gym douce de 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h au Biarritz Olympique
Tai qi Ball de 17h30 à 18h30 salle des 3A

Tous les jours jeux de cartes - belote - tarot - rami de 14h à 17h
Collation à 16h

3A Square Ixelles—64200 BIARRITZ
Tél. 05 59 24 15 39 - 3a@biarritz.fr