**- ACTIVITÉS SALLE DES 3A -**

 **lundi**

 **8H30 - 9H25 YOGA MEDITATION**

 **9H00 - 9H55 PILATES**

 **10H00 - 10H55 PILATES**

 **9H30-10H25 YOGA**

**11H00 - 11H55 PILATES STRETCHING**

**10H30 - 11H25 METHODE FELDENKRAIS**

**12H30 - 13H30 PILATES**

**14H00 - 17H00 ATELIER DESSIN**

**19H00 - 20H00 PILATES ESSENTIEL**

 **mardi -**

 **8H30 - 9H25 GYM EQUILIBRE ET ENTRETIEN**

 **10H00 - 11H00 ATELIER ANGLAIS « INTER »**

 **11H00-12H00 ATELIER ESPAGNOL**

**9H30 - 10H25 ELASTIQUES BANDES**

**10H30-11H25 TONIC ABDO FESSIER**

**12H30 - 13H30 PILATES MATERIEL**

**14H00 - 17H00 ATELIER CHANT**

**14H00 - 17H00 ATELIER CHIFFRES ET LETTRES**

**14H30 - 17H00 ATELIER TRICOT**

**17H30 - 18H30 GYM ACTIVE**

 **mercredi**

 **8H30 - 9H25 / 9H30 - 10H25 / 10H30 - 11H25 PILATES**

 **jeudi –**

 **8H30 - 9H25 TAICHI BALL METHODE**

 **9H -10H00 CONVERSATION ANGLAISE**

**9H30- 10H25 PILATES STRETCHING**

**10H30-11H25 GYM DOUCE**

 **10H30 - 11H30 CONVERSATION ESPAGNOLE**

**13H30 - 14H 55 CONVERSATION ANGLAISE**

**14H30 - 16H00 ATELIER JEUX MEMOIRE**

**14H00 - 16H00 SCRABBLE**

**15H00-16H 00 SOPHROLOGIE**

**19H00 - 20H00 PILATES**

 **vendredi -**

 **8H30 - 9H25 GYM EQUILIBRE ET ENTRETIEN**

 **9H30 - 10H25 BARRE AU SOL (session)**

 **9H30 - 10H25 METHODE FELDENKRAIS**

**10H30 - 11H25 YOGA**

**10H30- 11H25 TONIC ABDO FESSIER**

**12H30 - 13H30 PILATES TONIC**

 **samedi s**

**9H00 - 9H55 PILATES**

 **10H00 - 10H55 PILATES**

**TOUS LES JOURS JEUX DE CARTEs, belote, tarot,ramis**

 **de 14HEURES A 17HEURES**

 **UNE COLLATION A 16HEURES**

**- ACTIVITÉS 3A A L’EXTERIEUR -**

 **lundi**

 **9H00 - 10H00 TAICHI BALL METHODE STUDIO DE DANSE KLEBER**

 **11H30 - 12H30 AQUAGYM PISCINE MUNICIPALE**

 **mardi –**

 **9H00 – 9H55 GYM DOUCE STUDIO DE DANSE KLEBER**

**10H00 - 10H55 GYMNASTIQUE STUDIO DE DANSE KLEBER**

**11H00 - 12H00 QI GONG STUDIO DE DANSE KLEBER**

 **mercredi**

 **11H30 - 12H30 AQUAGYM PISCINE MUNICIPALE**

 **jeudi –**

**99H00 – 9H55 GYM DOUCE STUDIO DE DANSE KLEBER**

 **10H00 – 10H55 GYMNASTIQUE STUDIO DE DANSE KLEBER**

 **11H00 - 12H00 QI GONG STUDIO DE DANSE KLEBER**

3A - Square d’Ixelles - 64200 Biarritz

Tél. : 05 59 24 15 39 - Fax : 05 59 24 11 03

 E-mail : 3a@biarritz.fr

 Site internet : [www.Biarritz.fr](http://www.Biarritz.fr), www.biarritzactivités-3a.fr

 Siret : 327 412 607 00019 - Code APE : 853K