

- ACTIVITÉS SALLE DES 3A -

LUNDI

9H00 - 10H00	YOGA MEDITATION
9H00 - 10H00	PILATES
10H00 - 11H00	PILATES
10H00-11H00	YOGA
11H00 - 12H00	PILATES STRETCHING
11H00 - 12H00	METHODE FELDENKRAIS
12H30 - 13H30	PILATES
14H00 - 17H00	ATELIER DESSIN
19H30 - 20H30	PILATES ESSENTIEL

MARDI

9H00 - 10H00	PILATES
9H00 - 10H30	ATELIER ANGLAIS « CONFIRME »
10H30 - 12H00	ATELIER ANGLAIS « INTER »
10H00 - 11H00	GYM ELASTIQUES SANGLES
11H15 - 12H15	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

9H00 - 10H00 / 10H00 - 11H00 / 11H00 - 12H00	PILATES
15H-16H30	CONVERSATION ANGLAISE

BALADE VERTE

JEUDI

9H00 - 10H00	TAICHI BALL METHODE
9H00 - 10H00	CONVERSATION ANGLAISE
10H00 - 11H00	PILATES STRETCHING
11h00-12h00	YOGA
10H00 - 11H30	CONVERSATION ESPAGNOLE
14H30 - 16H00	ATELIER JEUX MEMOIRE
14H00 - 16H00	SCRABBLE
15H00- 16H00	SOPHROLOGIE
18H00 - 19H00	PILATES GOLF
19H30 - 20H30	PILATES

VENDREDI

9H00 - 10H00 / 10H00 - 11H00 / 12H30 - 13H30	PILATES
10H00 - 11H00	METHODE FELDENKRAIS
11H00 - 12H00	YOGA
11H00- 12H00	TONIC ABDO FESSIER
12H30 - 13H30	PILATES TONIC
14H30- 17H00	ATELIER COUTURE ,TRICOT, CROCHET, LAYETTES, VESTIAIRES POUPEES

- ACTIVITÉS 3A A L'EXTERIEUR -

LUNDI

9H00 - 10H00 TAICHI BALL METHODE STUDIO DE DANSE KLEBER
10H00 - 11H00 MARCHE ACTIVE AUTOUR DU LAC MARION
11H30 - 12H30 AQUAGYM PISCINE MUNICIPALE

MARDI

8H55 - 9H55 GYMNASTIQUE STUDIO DE DANSE KLEBER
9H00 - 10H00 GYM DOUCE BIARRITZ OLYMPIQUE
9H55 - 10H55 GYMNASTIQUE STUDIO DE DANSE KLEBER
10H30-11H30 FLY YOGA
11H00 - 12H00 QI GONG STUDIO DE DANSE KLEBER

MERCREDI

11H30 - 12H30 AQUAGYM PISCINE MUNICIPALE

JEUDI

8H55 - 9H55 GYMNASTIQUE STUDIO DE DANSE KLEBER
9H55 - 10H55 GYMNASTIQUE STUDIO DE DANSE KLEBER
10H00 - 11H00 MARCHE ACTIVE AUTOUR DU LAC MARION
11H00 - 12H00 QI GONG STUDIO DE DANSE KLEBER

VENDREDI

9H55 - 10H55 GYMNASTIQUE DOUCE BIARRITZ OLYMPIQUE
11H - 12H00 GYMNASTIQUE DOUCE BIARRITZ OLYMPIQUE