

Lundi

Danse en ligne

par Elodie ROUGEAX
9h30/10h30

Gymnastique posturale

par Pascale BERGER
10h00/11h00

Multi activités sportives

(Gym urbaine, renfo adapté, initiation
Speedball et jeux de ballon)
par Véronique CHAIRON MIGNON
14h30/15h30

Tennis de table (activité libre)

14h00/17h00

Mardi

Gymnastique posturale

par Pascale BERGER
10h00/11h00

Gym équilibre

par Véronique CHAIRON MIGNON
15h00/16h00

Auto-hypnose bien-être

par Jean-Christophe NOLOT
15h45/16h45

Mercredi

Self défense/mouv flex/ relaxation

Hand Pan - Par Axel POPELER
9h30/10h30

Yoga

par Virginie THOLLIN
10h45/11h45

Loisirs créatifs Récup'Art

par Michèle MATHIEU
14h00/17h00

Scrabble

par Danielle VIENOT
14h00/17h00

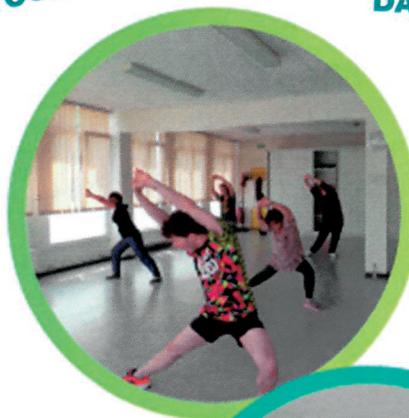
Jeux de société / jeux de cartes

(activité libre) 14h00/17h00

ACTIVITÉS PRÉVENTIONS SPORTIVES

Toutes nos activités physiques et sportives
sont encadrées par des animateurs diplômés

YOGA



DANSE en LIGNE



STRETCHING

TENNIS DE TABLE



AUTO-HYPNOSE
BIEN-ÊTRE



GYM CHINOISE



YOGA



GYMNASTIQUE

Jeudi

Gymnastique d'entretien
par Nathan GRAJKOWSKI
9h30/10h30

Pilates

par Nathan GRAJKOWSKI
10h45/11h45

Aquarelle

tous les 15 jours à partir du 19/09/2024
par Nicole DAUBENFELD
9h30/11h30

Ki'Danza

par Elodie ROUGEAX
15h00/16h00

Tennis de table (activité libre)

14h00/17h00

Vendredi

Gymnastique chinoise

par Lucky JACOB
9h00/10h00
10h15/11h15

Stretching

par Véronique CHAIRON MIGNON
9h00/10h00

Activité extérieure

Auto-hypnose bien-être

Par Jean-Christophe NOLOT
Lundi : 14h00/15h00
Mardi : 10h30/11h30
À Tinquex (salle aire de campagne)

Ateliers numériques

avec la Fondation Orange Solidarité
(débutants) - sur inscription
Apporter son ordinateur portable.

Thé dansant

sur inscription
Orchestré par Ludo, Maryline et Jules
Le 2ème vendredi de chaque mois
14h00/17h00