

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		Qi Gong 9h à 9h30			
	Yoga adapté + 9h30 à 10h30	Anglais adultes 9h30 à 11h			Qi Gong 9h à 9h30
	Macramé 10h à 12h	Gym douce 10h à 11h		Sophrologie 10h à 12h	Gym douce sur chaise 11h à 12h
	Yoga pour tous 10h30 à 11h45	Chinois 10h30 à 12h			
	Corps chantant 10h30 à 12h	Renforcement musculaire 11h à 12h			
APRÈS-MIDI			Bridge 14h à 18h	Patchwork 14h à 17h	
	Broderie 14h à 17h	Groupe du mardi 14h à 17h	Jeux de société seniors 14h à 16h	Tarot - Belote 14h à 18h	Mosaïque 14h à 16h
	Tarot - Belote 14h à 18h	Scrabble 14h à 17h15	Atelier BD-Manga (9 à 13 ans) 16h à 17h	Cours de dessin/peinture 15h à 18h	Marche 14h à 16h30
	Aquagym/Aquabike Départ à 14h15	Zumba enfants (à partir de 6 ans) 17h30 à 18h30	Points comptés et tricot 16h à 17h30	Form'équilibre (à la Villa Bella des Croisettes) 15h30 à 16h30	Loisirs créatifs 14h à 17h
	Anglais enfants (CE1 à CM2) 17h30 à 18h30		Japonais (Débutant) 17h45 à 18h45	Couture 17h à 18h30	Dictée (mensuel) 17h à 18h
SOIRÉE			Yoga pour tous 17h45 à 19h		
	Anglais conversation 18h à 19h	Zumba ados 18h30 à 19h30	Chorale 18h30 à 20h		Relaxation yoga Nidra 18h à 19h
	Théâtre 18h à 20h	Zumba adultes 19h30 à 20h30	Yoga pour tous 19h à 20h	Cours de dessin/peinture 18h à 21h	Atelier BD-Manga (+ 14 ans) 18h à 19h
	Scrabble 18h15 à 21h15		Japonais (Faux débutant) 19h à 20h		Communication bienveillante (1 ^{er} vendredi du mois) 18h à 20h30
					Scrabble 18h à 21h

	Jeux & Divertissements		Sport		Bien-être
	Activités créatives		Langues		Activités seniors

Samedi matin 10h à 11h : Eveil du corps et bien-être au féminin
Cours de Français Langue Étrangère sur RDV