

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

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