

PLANNING DES ACTIVITÉS



MATIN

LUNDI

9H-10H : CARDIO PILATES
10H-11H : PILATES
10H30-12H30 : DESSIN
ART GRAPHIQUE
11H-12H : STRETCHING ★

MARDI

9H15-10H30 : YOGA
10H45-11H45 : YOGA SUR
CHAISE ★
10H-12H : MODELAGE

MERCREDI

MIDI

11H30-12H30 :
REMISE EN FORME ★

APRÈS-MIDI

14H30-16H : YOGA
14H-15H30 : ESPAGNOL
DÉBUTANT
15H30 - 17H : ESPAGNOL
CONVERSATION
15H45-17H45 :
MODELAGE
16H-17H : RENFORCEMENT
MUSCULAIRE ★
17H-18H30 : CHANT
« LE PETIT C(H)OEUR » ★
17H15-18H15 : YOGA
PARENTS/ENFANTS ★

15H45-17H :
QI QONG

17H15-18H30 :
PILATES

17H15-18H15 :
MODERN' JAZZ ★

17H-18H :
TRAINING KIDS ★

SOIRÉE

18H-20H : PHOTO
18H-20H : MODELAGE
18H30-19H : ZUMBA
FITNESS
18H30-20H : ANGLAIS
OPTIMUM
19H-20H : MÉDITATION DU
COEUR
19H30-20H30 : REMISE
EN FORME ★

18H-20H : PHOTO
18H30-19H30 : GESTION
DU STRESS ★
18H30-20H : YOGA
20H30-22H : THÉÂTRE
IMPRO

17H-19H : PHOTO
18H15-19H15 : ZUMBA
18H30-20H : ANGLAIS
AVANCÉ
18H30-20H30 : DESSIN
EXPRESSIF ★
19H30-21H30 : THÉÂTRE
IMPRO

JEUDI

RANDONNÉE

12H30-13H30 :
ZUMBA ★

14H-15H : YOGA
14H30-16H30 : DANSE
ÉCOSSAISE
17H - 18H : GUITARE
DÉBUTANT
17H15-18H30 : ATELIER
CRÉATIF ENFANT ★

18H-19H : JEUX D'ESPRIT
ET DE LOGIQUE
18H30-20H30 : CHORALE
« LES AMIS DU C(H)OEUR »
19H-20H : GUITARE
AVANCÉ
20H-21H : GUITARE
EXPERT

VENDREDI

9H-10H : PILATES
10H-11H : PILATES
11H-12H : SPORT SANTÉ
ADAPTÉ

SAMEDI

14H-00H :
JEUX D'AVENTURE
LES DRAGONNETS

21H-00H :
JEUX D'AVENTURE
LES DRAGONNETS