

LOISIRS ADULTES

Sportifs - Bien-être - Créatifs

Se détendre...

Sophrologie : Une heure de calme par semaine avec un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

Lundi 14/15h (intermédiaires, plus de un an de pratique) – Lundi 15h30/16h30 (débutants) - Mardi 18h/19h (débutants). *Jean Rostand*

Gymnastique : Gym douce vendredi 9h45/10h45 et gym d'entretien 10h45/11h45 *Jean Rostand* - Gym douce Jeudi 9h/10h et gym d'entretien Jeudi 10h/11h – *René Cassin*

Cardio Fitness : Mardi 18h/19h - *Jean Rostand*



NOUVEAU !

Couture : Lingerie : 07/11 – 14/11 – 24/11

Accessoires bébé : 28/11 – 05/12 – 12/12 de 16h à 18h – *Flora Tristan*

Raggae Dance Hall : Vendredi 13/01 – 20/01 – 27/01 de 18h15 à 20h15 – Samedi 04/03 11/03 – 18/03 de 10h à 12h – *Jean Rostand*

Couture : Débutant ou non, venez coudre en fonction de vos envies - Lundi 13h30/16h00 – 16h00/18h00 – 18h/20h30 – *Flora Tristan* - Mardi 14h/16h30 - *Jean Rostand*

Dessin Peinture : A partir d'un thème proposé, venez développer votre créativité. Lundi 18h30/20h30 - *Flora Tristan*.



Accès aux loisirs