

## ACTIVITES 2019 - 2020

**Bibliothèque : Catherine et Mado**  
Mercredi de 10h à 12h

---

**Gymnastique : Françoise LARNAC - 06 71 99 97 17**

Lundi :

9h à 10h -> Renforcement musculaire  
10h à 11h -> Stretching  
11h à 12h -> Pilates  
12h15 à 13h15 -> Pilates petit matériel  
(10 personnes max)

Jeudi :

9h à 10h -> Pilates  
10h à 11h -> Renforcement musculaire  
11h à 12h -> Stretching

Vendredi :

9h à 10h -> Swiss Ball  
10h à 11h -> Pilates  
11h à 12h -> Pilates petit matériel (10 personnes max)

**Espéranto : Renée TRIOLLE - 04 42 71 42 74**

Cours gratuits

Mercredi de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30

---

**Randonnées : Alain, Bernard, Edouard, Guy**

Samedi 9h, départ du parking du Baguier  
(sauf exception).  
Une rando par semaine avec alternance de difficultés  
(verte ou rouge).

---

**TAI CHI CHUAN Vent et Eau Michèle et Claude  
PERNICE - 06 11 79 32 86**

Mardi : de 18h30 à 19h30

Jeudi : de 18h30 à 19h30

Samedi : de 9h à 11h

**Yoga : HATA YOGA Tisou DROSON**  
06 20 66 62 27

Lundi : 18 h à 19h

Mercredi : 9h à 10h

---

**Atelier peinture André IVAL**  
06 08 32 28 96

Mardi : 9h30 à 12h

---

**Chorale**

Mardi : 16h à 17h30 et 19h30 à 21h

Jeudi : 14h30 à 16h

---

**YOGA Coralie DEMEAUTIS**

Vendredi : 12h30 à 14h

---

**Pétanque et Jeux de cartes**

*Tous les après-midis sauf le dimanche*

---

**Les soirées culturelles**

---

**Les repas au C. I. Q.**

---

**La Fête du CIQ en juin et juillet**

---

**Le Téléthon en novembre**

## La Gazette de Font Sainte

Réalisation : Alain Guerin, Marie Van Der Gucht, Catherine Barboni, Martine Savary.

Trimestriel tiré en 5000 exemplaires. Il est distribué dans les boîtes aux lettres de nos quartiers et on peut aussi le trouver en Mairie, au Musée, à la Maison des Associations, à l'Office du Tourisme...

Prochaine Gazette : Hiver 2020

Graphisme/ Impression : netcreation.fr - 06 65 01 46 89 - C. PENA - 13600 LA CIOTAT