

**Atelier peinture**  
**Jean François VELLY**

**Mardi : 9h30 à 12h**

**Balades : André**  
**Samedi 9h45, départ du parking de la**  
*poste*

**Bibliothèque : Colette Mado Marie**

**Mercredi : 10h à 12h**

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

*Cours gratuits*  
**Mercredi : 17h00 à 18h00 : débutants**  
**18h00 à 19h00 : avancés**

**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)*

**L'assemblée générale en décembre**

**La Fête du CIQ en juin ou juillet**

**Le pique-nique de Noël à Port d'Alon**

**Le pique-nique au parking des Cistes**  
**mi-juin**

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

*En raison des travaux, activité en suspens*  
*jusqu'en mars 2026*

**Les soirées culturelles**

*En suspens sous l'ancien horaire*  
*jusqu'en mars 2026*

**Pétanque et Jeux de cartes :**

*En raison des travaux, jeux de cartes en*  
*suspens jusqu'en mars 2026*

**Randonnées : Guy, Nathalie, Joseph,**  
**Christian**

**Samedi 9h, départ du parking de la gare**  
*(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 : 18h00 à 19h00**  
**Jeudi : 18h00 à 19h00**

**YOGA Pasquale SIGURET**  
**Lundi : 18h à 19h**  
**Jeudi : 19h à 20h**