

**Bibliothèque : Mado et Marie**

**Mercredi : 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 : 17h30 à 18h30**

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

**Guy**

**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 : 18h30 à 19h30**

**Jeudi : 18h30 à 19h30**

**Samedi: 9h à 11h**

**Yoga : HATA YOGA Pasquale**

**SIGURET**



**Lundi : 18h à 19h**

**Mercredi : 18h à 19h**

**Atelier peinture**

**André IVAL ☎06 08 32 28 96**

**Mardi: 9h30 à 12h**

**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**