

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)

Jedi : 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, Edouard, Guy,
Nathalie**

Samedi 9h, départ du parking de la gare
(sauf exception) retour 16h00

*Une rando par semaine avec alternance
de difficultés (verte/bleue ou rouge)*

TAI CHI CHUAN Vent et Eau

Michèle et Claude PERNICE

☎ 06 11 79 32 86

lundi : 14h à 15h00

Mardi : 18h00 à 19h00

Jeudi : 18h00 à 19h00

Yoga : HATA YOGA Pasquale

Pasquale SIGURET

☎ 06 14 99 73 08

Lundi : 18h à 19h00

et 19h15 à 20h15

Atelier peinture

André IVAL ☎ 06 08 32 28 96

Mardi : 9h30 à 12h

Couture : Marie Natoli

☎ 06 78 00 12 66

Mardi : 14h00 à 16h00

Mercredi : 14h00 à 16h00

Informatique, lutte contre l'illectronisme

M Rousseau ☎ 0676561878

Jeudi : 15h00 à 16h30

sur inscription uniquement

Pétanque et Jeux de cartes :

*Tous les après-midis sauf le dimanche
14h00 à 18h30*

Les soirées culturelles

-

Les repas au C. I. Q.

-

La Fête du CIQ en juin et juillet

-