

ACTIVITES 2020 - 2021

Bibliothèque : Catherine et Mado

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 de 17h30 à 18h30

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 18h à 19h

Jeudi : de 18h30 à 19h30

Samedi : de 9h à 11h

Yoga : HATA YOGA Pasquale SIGURET

Lundi : 18 h à 19h

Mercredi : 18 h 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

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 2021

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