

<u>PLANNING ACTIVITES</u>	SAISON 2023 - 2024					
	SALLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM MYRIAM	EN BAS	10h30/11h30		16h30/17h30		
GYM MONIQUE BARTHELEMY <b>2 COURS</b>	EN BAS				10h00 et <b>11h15</b>	
GYM MONIQUE NERDIG	EN BAS					9h00/10h00
GYM GERARD	EN BAS		9h00/10h00	9h30/10h30		
GYM SOLANGE	EN BAS			14h00/15h00		
<b>TAI CHI JEAN PIERRE</b>	<b>CHAMSON</b>			9h00/11h30		9h00/11h30
QI GONG ANNE MARIE	EN BAS	15H30/16H30				
QI GONG JACQUES <b>2 COURS</b>	M.ANDRE		14h30 et <b>15h45</b>			
QI GONG MARIE-PAULE <b>2 COURS</b>	CHAMSON	14h00 et <b>15h15</b>				
QI GONG MARTINE <b>2 COURS</b>	EN BAS			10h45 et <b>15h00</b>		
<b>DANSES DU MONDE</b>	EN BAS	9h00/10h30	10h15/11h30			
<b>DANSE COUNTRY</b> <b>2 COURS</b>	EN BAS		16h00 et <b>17h30</b>		13h30 et <b>15h00</b>	
TENNIS DE TABLE	GATIEN	9h00/12h00		9h00/12h00		
PICKLE BALL	LA PRAIRIE			16h30/18h00		16h30/18h00
<b>TIR A L'ARC</b>	<b>PATINOIRE</b>	9h00/11h00	9h00 /11h00			
SWIN GOLF	RIEU		14h00 /16h30			
<b>GOLF</b>	<b>NIMES</b>	8h00/13h00			8h00/13h00	
RANDONNEES		Le vendredi : Voir programme spécifique				
<b>MARCHE NORDIQUE MYRIAM</b>			9h30/11h00			
ACTIVITES AQUATIQUES	PISCINE ALES				9h15/10h30	
INFORMATIQUE Initiation	1ER	14h00/15h00				
INFORMATIQUE Smartphone	1ER		10h00/11h00			
INFORMATIQUE Images numériques			11h00/12h00			
MÉMOIRE EN EVEIL	Concierge		14h00/15h45		14h00/15h45	
ACTIV MÉMOIRE	EN BAS	16h45/18h00	17h00/18h15			10h15/11h30
<b>AQUARELLE</b>	Concierge	14h00/16h00	14h00/16h00	14h00/16h00		
<b>ATELIER PEINTURE</b>	2ème		14h00/16h00		14h00/16h00	
INITIATION A LA MEDITATION	2ème					9h00 - <b>10h15</b>