

PLANNING ACTIVITÉS 2025-2026

LUNDI		MARDI			MERCREDI			JEUDI		VENDREDI	
SALLE PARQUET / SMA	SALLE BLEUE	SALLE PARQUET / SMA	SALLE BLEUE	MPT ART.	SALLE CERCLE	SALLE PARQUET / SMA	SALLE BLEUE	SALLE PARQUET / SMA	MPT ART.	SALLE PARQUET / SMA	SALLE CERCLE
		9H30 - 10H30 PILATES				10H00 - 11H00 POSTURAL BALL®		10H00 - 11H00 STRETCHING MOBILITÉ			
		10H30 - 11H30 STRETCHING									
			14H00 - 16H00 PATCHWORK				14H00 - 15H00 SOPHROLOGIE Ado / Adulte				
					16H00 - 17H00 LOISIRS CRÉATIFS A partir de 7 ans						
	16H30 - 17H30 THEATRE	16H30 - 17H30 DANSE Eveil (4-5 ans)				17H00 - 17H45 DANSE ORIENTALE Enfants (7-10 ans)					
	17H45 - 18H45 THEATRE	17H30 - 18H15 DANSE Enfants (6-8 ans)				17H45 - 18H30 DANSE ORIENTALE Ados (11-15 ans)					
18H30 - 19H30 MEDITATION		18H15 - 19H00 JAZZ INTERMÉDIAIRE Enfants		18H30 - 19H30 STEP		18H30 - 19H15 DANSE ORIENTALE Adultes (15 ans et +)	18H30 - 20H00 DANSE INTUITIVE	18H30 - 19H30 YOGA FLOW	18H30 - 19H30 CIRCUIT-TRAINING	18H00 - 19H30 COUTURE A partir de 15 ans	
19H30 - 20H30 PILATES (Salle MA)	19H00 - 20H30 YOGA - PPRM*			19H30 - 20H30 PILATES					19H30 - 20H30 MOBILITÉ		
				20H30 - 22H00 DANSE CONTEMPO.			20H30 - 22H00 CHORALE				

SMA : SALLE MULTI ACTIVITÉS
*PPRM - PRATIQUE POSTURALE-RESPIRATION-MÉDITATION

ACTIVITES	PUBLIC	JOURS ET HEURES	INTERVENANT	LIEU DE PRATIQUE	TARIFS ANNUELS
THEATRE	Enfant	Lundi 16h30-17h30	Elsa MEISSEL	Salle Bleue	<u>En direct:</u> 180€ (140€ si famille)
		Lundi 17h45-18h45			
MEDITATION	Adulte	Lundi 18h30-19h30	Christel BALSERA	Salle Parquet	<u>En direct:</u> 15€ /séance 1h30 10€ /séance 1h00
 YOGA	Adulte	Lundi 19h00-20h30	Christelle DUROCHER	Salle Bleue	<u>En direct</u> : 160€ / 10 cours 280€ / 20 cours 375€ / 30 cours
PILATES	Adulte	Lundi 19h30-20h30	Nicolas GRICOURT	Salle Multi-Activités	150€ / 1 cours 220€ / 2 cours 270€ / 3 cours*
PILATES	Adulte	Mardi 9h30-10h30	Béatrice CABRERA	Salle Parquet ou Salle Multi-Activités	150€ / 1 cours 220€ / 2 cours 270€ / 3 cours*
STRETCHING	Adulte	Mardi 10h30-11h30			
PATCHWORK	Tout public	Mardi 14h00-16h00	Yvette TOURON	Salle Bleue	<u>Uniquement cotisation</u> au Cercle Animation
DANSE	Eveil (4-5 ans)	Mardi 16h30-17h30	Jacqueline HUART	Salle Parquet Cercle	130€/an
	Enfant (6-8 ans)	Mardi 17h30-18h15			
JAZZ INTERMEDIAIRE	Enfants	Mardi 18h15-19h00			
STEP	Ado / Adulte	Mardi 18h30-19h30	Katia GIESTAS	Maison pour Tous	150€ / 1 cours 220€ / 2 cours 270€ / 3 cours*
PILATES	Adulte	Mardi 19h30-20h30			150€ / 1 cours 220€ / 2 cours 270€ / 3 cours*
DANSE CONTEMPORAINE	Adulte	Mardi 20h30-22h00	Catherine PRAT	Maison pour Tous	40€/an
 POSTURAL BALL®	Adulte	Mercredi 10h-11h	Béatrice CABRERA	Salle Parquet ou Salle Multi-Activités	150€ / 1 cours 220€ / 2 cours 270€ / 3 cours*
 SOPHROLOGIE	Ado / Adulte	Mercredi 14h00-15h00	Sophie CERVEAU-LACROIX	Salle Bleue	<u>En direct:</u> 10€/séance ou 30€/mois
 LOISIRS CREATIFS	Dès 7 ans	Mercredi 16h00-17h00	Claire ONDET	Salle Bleue	<u>En direct</u> : 39€/6 sem 33€/5sem 215€/an
DANSE ORIENTALE <i>*Max. 10 pers./groupe</i>	Enfants (7-10 ans)	Mercredi 17h00-17h45	Laurine DAVIOT	Salle Parquet ou Salle Multi-Activités	60€/an
	Ados (11-15 ans)	Mercredi 17h45-18h30			
	15 ans - Adulte	Mercredi 18h30-19h15			
DANSE INTUITIVE	Adultes	Mercredi 18h30-20h00	Christel BALSERA	Salle Bleue	<u>En direct</u> : 15€ /séance 1h30 10€ /séance 1h00
 CHORALE	Adulte	Mercredi 20h30-22h00	Céline SUHAS	Salle Bleue	130€ (220€/couple)
STRETCHING MOBILITE	Adulte	Jeudi 10h00-11h00	Béatrice CABRERA	Salle Parquet ou Salle Multi-Activités	150€ / 1 cours 220€ / 2 cours 270€ / 3 cours*
 YOGA FLOW	Adulte	Jeudi 18h30-19h30	Christel BALSERA	Salle Parquet	<u>En direct:</u> 15€ /séance 1h30 10€ /séance 1h00
CIRCUIT-TRAINING	Ado / Adulte	Jeudi 18h30-19h30	Katia GIESTAS	Maison pour Tous	150€ / 1 cours 220€ / 2 cours 270€ / 3 cours*
MOBILITE	Adulte	Jeudi 19h30-20h30			
COUTURE	Dès 15 ans	Vendredi 18h00-19h30	Claire ONDET	Salle Cercle	<u>En direct</u> : 48€/6 sem 40€/5 sem 256€ / an
 SOPHROLOGIE	Ado / Adulte	Vendredi 18h30-19h30	Sophie CERVEAU-LACROIX	Salle Parquet Cercle	<u>En direct:</u> 10€/séance ou 30€/mois

* : Soit 4,54€ l’unité pour 1 cours - 3,33€ l’unité pour 2 cours - 2,72€ l’unité pour 3 cours - **Le bureau se donne le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant**