

LOISIRS ADULTES

Sportifs - Bien-être - Créatifs

Se détendre...

Sophrologie : Une heure de calme par semaine avec un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

Lundi 13h45/14h45 (intermédiaires, plus de un an de pratique)

Lundi 15h15/16h15 (débutant)

Jean Rostand

Gymnastique : Gym douce vendredi 9h45/10h45 et gym d'entretien 10h45/11h45 *Jean Rostand* - Gym douce Jeudi 9h/10h et gym d'entretien Jeudi 10h/11h – *René Cassin*

Cardio Fitness : Mardi 18h/19h - *Jean Rostand*

NOUVEAU !

Pilate : Mardi 19h/20h - *Jean Rostand*

Couture : Débutant ou non, venez coudre en fonction de vos envies -

Lundi 13h30/16h00 – 16h00/18h00 – 18h/20h30 – *Flora Tristan* -

Mardi 14h/16h30 - *Jean Rostand*



Accès aux loisirs