

# Nos activités Adultes

## SOPHROLOGIE

ENTRAÎNEMENT DU CORPS ET DE  
L'ESPRIT POUR DÉVELOPPER SÉRÉNITÉ  
ET MIEUX-ÊTRE.

lundi de 14h00 à 15h00  
Mardi de 18h00 à 19h00

au centre social Jean Rostand

## CARDIO TRAINNING

INTENSITÉ MOYENNE À FORTE



Mardi de 17h45 à 18h45

au centre social Jean Rostand

## GYM DOUCE

Cours le jeudi de 9h00 à 10h00

au centre social René Cassin

Cours le vendredi de 9h45 à 10h45

au centre social Jean Rostand

## COUTURE

Lundi  
13h30 à 16h00  
16h00 à 18h00  
18h00 à 20h30

au centre social Flora Tristan

Mardi  
14H00 à 16H30

au centre social Jean Rostand

## DESSIN/PEINTURE

Lundi 18h30 à 20h30

au centre social Flora Tristan

## ATELIER INFORMATIQUE

Niveau Débutant : Mardi de 9h30 à 11h30  
Intermédiaire : Jeudi de 9h30 à 11h30

au centre social René Cassin

## GYM ENTRETIEN

Cours le jeudi de 10h00 à 11h00  
au centre social René Cassin  
Cours le vendredi de 10h45 à 11h45

au centre social Jean Rostand

## ANGLAIS

Niveau Débutant : Jeudi de 17h30 à 19h00  
Intermédiaire : Jeudi de 15h15 à 16h45  
Avancé : Jeudi 13h45 à 15h15

au centre social René Cassin

## RAGGA DANCE HALL



DANSE DE RUE AFRO-JAMAÏCAINE ENRICHIE DE  
MOUVEMENTS HIP-HOP, ET DE DANSE AFRO ET  
JAZZ

Mardi de 19h00 à 20h00

au centre social René Cassin