



Planning des animations « Novembre 2023 »

Durant les vacances scolaires, le réveil, le renforcement musculaire, la d de salon de salon ne seront pas assurés.

| Horaires | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 7h30 | | | | | | |
| 8h00 | | Karaté santé | Aquagym | Karaté santé | Aquagym | |
| 8h30 | soins et bien être | Réveil Musculaire | | Atelier Esthétique | | AWONOLA'A YANA |
| 9h00 | | Gym | Renforcement Musculaire | Danse de salon | Gym adaptée | Ateliers divers |
| 9h30 | | Gym adaptée | | Aquagym | | |
| 10h00 | Pilates | | | | | Mis à disposition par le CCAS |
| 10h30 | Crochet | soins et bien être | soins et bien être | Sophrologie | Qi Gong | Hors activités CCAS |
| 11h00 | | Sophrologie | Appareil connecté | | | |
| 11h30 | Couture | | Conte | | Appareil connecté | soins et bien être |
| 12h00 | | | | | | |
| 12h30 | | | | | | |
| 14h00 | JUDO | soins et bien être | France Alzheimer | | JUDO | |
| 14h30 | | | Halte Relais | Jeux de société | Mis à disposition par le CCAS | |
| 15h00 | Mis à disposition par le CCAS | Conte | Mis à disposition par le CCAS | Informatique | Hors activités CCAS | |
| 15h30 | Hors activités CCAS | | | | | |
| 16h00 | | | | | | |
| 16h30 | | | | | | |
| 17h00 | AWONOLA'A YANA | | | | AWONOLA'A YANA | |
| 17h30 | Gym Douce | | | | Gym Douce | |
| 18h00 | Mis à disposition par le CCAS | | | | Mis à disposition par le CCAS | |
| 18h30 | Hors activités CCAS | | | | Hors activités CCAS | |