

Expression :

- **Couture (*adulte*) :**
 - Jeudi : 19h - 21h30
- **Poterie - Sculpture (*adulte*) :**
 - Lundi : 18h30 - 20h30
 - Jeudi : 15h30 - 17h30
- **Aquarelle moderne (*adulte*) :**
 - Mardi : 14h45 - 16h45
- **Initiation à la peinture acrylique (*adulte*)**
- **Atelier BD MANGAS (*enfant*) :**
 - Mercredi : 17h - 19h
 - Jeudi : 17h30 - 19h
 - Vendredi : 17h30 - 19h
- **Atelier couture enfants**

Sport :

- **Gym douceur et tonicité (*spécial séniors*) :**
 - Mardi : 9h - 10h
 - Jeudi : 10h30 - 11h30
- **Renfo musculaire (*adulte*)**
- **Gym douce type Pilates (*adulte*)**
- **Gym Pilates (*adulte*) :**
 - Mardi : 10h05 - 11h05
 - Mercredi : 18h - 19h30
 - Mercredi : 19h35 - 20h35
- **Sorties montagne (*adulte*) :**
 - Lundi : 13h - 17h
- **Gym Pilates Séniors**
- **Petits acrobates (*enfant*)**
- **Step (*adulte*) :**
 - Mardi : 19h15 - 20h15
- **Cardio training (*adulte*)**

- **Stretching** (*adulte*)
- **Eveil gymnique** (*enfant*) :
 - Vendredi : 17h - 18h
 - Vendredi : 18h - 19h
- **Body combat** (*adulte*)

Bien-être :

- **Feldenkrais** (*adulte*) :
 - Mercredi : 18h15 - 19h15
 - Jeudi : 11h - 12h
- **Yin Yang Yoga** (*adulte*) :
 - Vendredi : 12h30 - 13h30
- **Qi Gong** (*adulte*)
- **Viniyoga** (*adulte*) :
 - Mercredi : 17h30 - 19h
- **Yoga Vinyasa** (*adulte*) :
 - Lundi : 18h - 19h

Danse :

- **Danse éveil** (*enfant*)
- **Danse claquettes** (*adulte*) :
 - Mardi : 18h15 - 19h15
- **Zumba gold** (*spécial seniors*) :
 - Vendredi : 10h30 - 11h30
- **K-Pop** (*enfant*)
- **Danse solo type line dance** (*adulte*) :
 - Jeudi : 19h - 20h
 - Vendredi : 14h - 15h
- **Danse initiation** (*enfant*)

Musique :

- **Batterie et percussions** (*enfant et adulte*)