

CHOIX DES ACTIVITES **ANNEE 2019 / 2020**
Numérotez vos activités souhaitées par ordre de préférence

AQUAGYM

Piscine de la République

- Mardi 16 h à 16 h 45
- Jeudi 16 h à 16 h 45 (aquagym douce)

Stade Nautique

- Lundi 8 h 15 à 9 h
- Mardi 11 h 30 à 12 h 15
- Jeudi 11 h 30 à 12 h 15
- Vendredi 11 h 30 à 12 h 15
- Vendredi 14 h à 14 h 45
- Vendredi 15 h à 15 h 45

ATELIER PEINTURE (Centre Social de Fontreyne)

- Mardi 9 h à 12 h **EN ATTENTE**
- Jeudi 9 h à 12 h **DE PROGRAMMATION**

ATELIER REMU MENINGES (La Luysanne)

- Mardi 14 h 15 à 15 h 45
- Mercredi 14 h 15 à 15 h 45

ATELIER CHANT (Chapelle de la Providence)

- Jeudi 14 h 00 à 15 h 30 Gratuit

ATELIER CUISINE (Foyer Pasteur)

- 1 lundi par mois 10 h à 14 h 30 Gratuit

ATELIER RECUP'CREATION (La Luysanne)

- Vendredi 13 h 45 à 15 h 45 Gratuit

ATELIER AUTOUR DU JEU (Foyer Herman)

- Mardi 14 h 00 à 16 h 00 Gratuit

STRETCHING

- Lundi 8 h 30 à 9 h 30 Centre social Les Pléiades
- Lundi 11 h à 12 h Centre social de Fontreyne
- Mercredi 11 h à 12 h La Luysanne
- Vendredi 9 h 15 à 10 h 15 Centre social Les Pléiades
- Vendredi 11 h à 12 h Centre social de Fontreyne

GYMNASTIQUE

- Lundi 10 h à 11 h Centre social de Fontreyne
- Mercredi 8 h 30 à 9 h 30 Gymnase Pasteur

ZEN (La Luysanne)

- Mardi 16 h à 17 h
- Mercredi 8 h 30 à 9 h 30

GYMNASTIQUE CONSCIENCE (Centre Social des Pléiades)

- Mardi 8 h 30 à 9 h 30

GYMNASTIQUE DOUCE (Gymnase Pasteur)

- Mercredi 9 h 45 à 10 h 45

EQUILIBRE (La Luysanne)

- Mercredi 9 h 45 à 10 h 45

PILATES (La Luysanne)

- Mardi 10 h à 11 h

MARCHE NORDIQUE (Lieu déterminé par l'animatrice)

- Mardi 14 h à 15 h 30 Co-voiturage

RANDONNEES ET PROMENADE (Départ devant l'I.U.T)

Premier trimestre (septembre à décembre)

- Mardi 9 h à 12 h (groupe Promenade)
- Jeudi 8 h 30 à 12 h 30 (groupe Montagne)
- Vendredi 13 h 15 à 17 h 30 (groupe Colline)

Troisième trimestre (avril à juin)

- Mardi 9 h à 12 h (groupe Promenade)
- Jeudi 8 h 30 à 12 h 30 (groupe Montagne)
- Vendredi 13 h 15 à 17 h 30 (groupe Colline)

SORTIES D'HIVER De janvier à mars

Jeudi de 8 h 30 à 12 h 45

Intéressé OUI NON

ATELIERS INFORMATIQUES (Médiathèque)

♦ **SMARTPHONE : Initiation (débutants)**

- Vendredi de septembre à mars 2020 8 h 45 à 10 h 30

♦ **TABLETTE : Initiation (débutants)**

- Vendredi de septembre à décembre 2019 10 h 45 à 12 h 30

♦ **ORDINATEUR : Traitement de texte de Libreoffice (initiés)**

- Vendredi de janvier à mars 2020 10h45 à 12h30