

MJC - PLANNING DES ACTIVITES ADULTES 2018/2019

LUNDI					MARDI					MERCREDI				JEUDI				VENDREDI		SAMEDI				
SALLE	G.BIEZ	ARTEMIS	APOLLON	P.PASCUAL	SALLE	G.BIEZ	ARTEMIS	LUMIERE	APOLLON	P.PASCUAL	TILLEULS (moulin)	SALLE	ARTEMIS	LUMIERE	SALLE	G.BIEZ	ARTEMIS	APOLLON	TILLEULS (moulin)	SALLE	ARTEMIS	G.BIEZ	SALLE	LUMIERE
8H45					8H45							8H45			8H45					8H45			8H45	
9H					9H							9H			9H					9H			9H	
9H15					9H15							9H15			9H15					9H15			9H15	
9H30					9H30							9H30			9H30					9H30			9H30	
9H45					9H45							9H45			9H45					9H45			9H45	
10H					10H							10H			10H					10H			10H	
10H15					10H15							10H15			10H15					10H15			10H15	
10H30					10H30							10H30			10H30					10H30			10H30	
10H45					10H45							10H45			10H45					10H45			10H45	
11H					11H							11H			11H					11H			11H	
11H15					11H15							11H15			11H15					11H15			11H15	
11H30					11H30							11H30			11H30					11H30			11H30	
11H45					11H45							11H45			11H45					11H45			11H45	
12H					12H							12H			12H					12H			12H	
13H					13H							13H			13H					13H			13H	
13H30					13H30							13H30			13H30					13H30			13H30	
14H					14H							14H			14H					14H			14H	
14H15					14H15							14H15			14H15					14H15			14H15	
14H30					14H30							14H30			14H30					14H30			14H30	
14H45					14H45							14H45			14H45					14H45			14H45	
15H					15H							15H			15H					15H			15H	
15H15					15H15							15H15			15H15					15H15			15H15	
15H30					15H30							15H30			15H30					15H30			15H30	
15H45					15H45							15H45			15H45					15H45			15H45	
16H					16H							16H			16H					16H			16H	
16H15					16H15							16H15			16H15					16H15			16H15	
16H30					16H30							16H30			16H30					16H30			16H30	
16H45					16H45							16H45			16H45					16H45			16H45	
17H					17H							17H			17H					17H			17H	
17H15					17H15							17H15			17H15					17H15			17H15	
17H30					17H30							17H30			17H30					17H30			17H30	
17H45					17H45							17H45			17H45					17H45			17H45	
18H					18H							18H			18H					18H			18H	
18H15					18H15							18H15			18H15					18H15			18H15	
18H30					18H30							18H30			18H30					18H30			18H30	
18H45					18H45							18H45			18H45					18H45			18H45	
19H					19H							19H			19H					19H			19H	
19H15					19H15							19H15			19H15					19H15			19H15	
19H30					19H30							19H30			19H30					19H30			19H30	
19H45					19H45							19H45			19H45					19H45			19H45	
20H					20H							20H			20H					20H			20H	
20H15					20H15							20H15			20H15					20H15			20H15	
20H30					20H30							20H30			20H30					20H30			20H30	
20H45					20H45							20H45			20H45					20H45			20H45	
21H					21H							21H			21H					21H			21H	
21H15					21H15							21H15			21H15					21H15			21H15	
21H30					21H30							21H30			21H30					21H30			21H30	
21H45					21H45							21H45			21H45					21H45			21H45	
22H					22H							22H			22H					22H			22H	
22H30					22H30							22H30			22H30					22H30			22H30	
23H					23H							23H			23H					23H			23H	

BASKET LOISIRS
Mixte
A partir de 16
ans

DE FIL EN
AIGUILLE -
Atelier libre
couture et
patchwork

GYM VARIEE
AVEC
ACCESSOIRES
(Florence)

INFORMATIQUE
ATELIERS
DEBUTANTS

INFORMATIQUE
DECOUVERTE

BADMINTON
Entrainements
libres
A partir de 13 ans

MUSCULATION
Entrainements
libres

FIT IN RYTHM
(Vanessa)

ELGO SUN DANCE
(Vanessa)

Cuisses.Abdos.
Fessiers
(Vanessa)

HAND BALL
Tournoi FSGT

CAPOEIRA
(Mickael)

AERO DANCE
(Pierre)

BODY BARRE
(Pierre)

MUSCULATION
ENTRAINEMENTS
LIBRES

STEPS (Pierre)

FELDENKRAIS
(Marion)

PEINTURE
(Sylviane)

DENTELLE

GYM DOUCE
SEQUENCE ZEN
(Florence)

GYM
DOUCE
(Florence)

PILOXING

BODY BARRE
(Pierre)

MUSCULATION
ENTRAINEMENTS
LIBRES

PILATES

MUSCULATION
ENTR. ENCADRES
(Pierre)

FELDENKRAIS
(Maion)

YOGA
(Laurence)

QI QONG
(Hélène)

QI QONG
(Hélène)

YOGA
(Nicole)

LIA
(Pierre)

YOGI STRETCH
(Vanessa)

YOGA
(Nicole)

ARTEMIS

G.BIEZ

LUMIERE