

# ACTIVITÉS DE JUILLET 2025

Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires).

Les activités marquées de l'icône  seront également retransmises en visio.

Les activités marquées de l'icône  auront lieu dans le rural.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>AQUAGYM</b> 10h30 à 11h30 avec <b>Elisa Ricanto</b>	<b>GYM CHORÉGRAPHIÉE</b> 9h à 10h avec <b>Cassandra Alban</b>	<b>REMUE-MÉNINGE</b> 9h à 10h avec <b>Adélaïde Alban</b>	<b>INITIATION STEP DANCE</b> 9h15 à 10h15 avec <b>Isabella Alban</b>	<b>DANSE ORIENTALE</b> 9h à 10h avec <b>Marina Alban</b>
<b>SOPHROLOGIE</b> 10h30 à 11h30 avec <b>Dallia Alban</b>	<b>PILATES</b> 9h à 10h Mairie annexe de Sarroila-Carcopino avec <b>Gwenaelle</b>	<b>AQUA GYM</b> 10h30 à 11h30 avec <b>Elisa Marinella</b>	<b>AQUAGYM</b> 9h à 10h Golfe de Lava avec <b>Céline</b>	<b>MARCHE NORDIQUE</b> 8h30 à 10h30 avec <b>Adélaïde</b>
<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>TAI-CHI/QI QONG</b> 10h à 11h Mairie annexe de Sarroila-Carcopino avec <b>Renato</b>	<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b> 13h30 à 15h30 avec <b>Djam' Alban</b>	<b>RENFO MUSCULAIRE</b> 9h à 10h Mairie de Cuttoli avec <b>Pierrette</b>	<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b> 13h30 à 15h30 avec <b>Djam' Alban</b>
<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b> 13h30 à 15h30 avec <b>Djam' Alban</b>

# ACTIVITÉS D'AOUT 2025

Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires).

Les activités marquées de l'icône 📺 seront également retransmises en visio.

Les activités marquées de l'icône 🌿 auront lieu dans le rural.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>RENFO MUSCULAIRE</b> 9h à 10h <b>Alban</b> avec Piliou	<b>FELDENKRAIS</b> 9h à 10h <b>Alban</b> avec Gwenaëlle	<b>REMUE-MÉNINGE</b> 9h à 10h <b>Alban</b> avec Adélaïde	<b>INITIATION STEP DANCE</b> 9h15 à 10h15 <b>Alban</b> avec Isabella	<b>DANSE ORIENTALE</b> 9h à 10h <b>Alban</b> avec Marina
<b>AQUAGYM</b> 10h30 à 11h30 <b>Ricanto</b> avec Elsa	<b>SOPHROLOGIE</b> 10h30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Dalila	<b>AQUA GYM</b> 10h30 à 11h30 <b>Marinella</b> avec Elsa	<b>TAI-CHI/QI QONG</b> 10h30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Renato	<b>YOGA</b> 10h30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Véronique
<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b> 13h30 à 15h30 <b>Alban</b> avec Djiam'	<b>AQUAGYM</b> 9h à 10h <b>Golfe de Lava</b> avec Céline	<b>MARCHE NORDIQUE</b> 8h30 à 10h30 avec Adélaïde
<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> <b>Alban</b>	<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b> 13h30 à 15h30 <b>Alban</b> avec Djiam'