

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Hors vacances scolaires

Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires).
Les activités marquées de l'icone 📺 seront également retransmises en visio. Les activités marquées de l'icone 🌿 auront lieu dans le rural.

LUNDI	MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI
GYM DOUCE 1 📺 9h à 10h Alban avec Nicolas	RENFO MUSCULAIRE 📺 9h à 10H Alban avec Emmanuelle	PILATES 🌿 9h à 10h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Gwenaëlle	CIRCUIT ÉQUILIBRE 9h à 10h Alban avec Elsa	MARCHE NORDIQUE 🌿 9h à 11h Avec Adélaïde	DANSE COUNTRY "LES COYOTES" 9h à 11h Alban avec Adélaïde	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 🌿 9h à 10H Mairie de Cuttoli	STEP DANCE 📺 9h30 à 10H30 Alban avec Isabella
GYM DOUCE 2 📺 10h15 à 11h15 Alban avec Nicolas	SOPHROLOGIE 📺 10h30 à 11h30 Alban avec Dalila	TAI-CHI/QI QONG 🌿 10H à 11h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Renato	DANSE ORIENTALE 10h à 11h Alban avec Marina	RDV ATELIER NUMÉRIQUE 9h à 11h Bodiccione/Salines sur rendez-vous	CONVERSATION EN LANGUE CORSE 11h à 12h Alban avec Jean-Pierre	ATELIERS CRÉATIFS ET MANUELS 🌿 10H15 à 12h15 1 fois/mois dans une commune de la CAPA	AQUA GYM 11h à 12h Piscine Salines
TRICOT + THÉ DANSANT + CUISINE + EVÈNEMENTS PONCTUELS	THÉÂTRE 14h à 16h Alban avec Bernard	ATELIER CRÉATIF 14h à 16h Alban avec Adélaïde	RDV ATELIER NUMÉRIQUE 13h30 à 15h30 sur rendez-vous	CHORALE 🌿 14h à 16h Mairie annexe de Sarrola Carcopino avec Béa	DANSE DE SOCIÉTÉ 14h à 15h Alban avec Sylvette	THÉÂTRE 🌿 14h à 16h Salle de projection + Trova Avec Bernard	RDV INFORMATIQUE 13h30 à 15h30 (sur rendez-vous) + EVÈNEMENTS PONCTUELS

LES VENDREDIS D'ADÉ

ACTIVITÉS DES VACANCES

du 20 au 31 octobre 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 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI <i>Alban</i>	GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 10H à 11h <i>Alban</i> <i>avec Cassandra</i>	GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 10H à 11h <i>Alban</i> <i>avec Cassandra</i>	SORTIE DÉCOUVERTE « JARDIN DES ABEILLES » <i>🌿</i>
FELDENKRAIS 📺 14h à 15h <i>Alban</i> <i>avec Gwenaëlle</i>	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI <i>Alban</i>	RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE <i>Alban</i>	FELDENKRAIS 📺 14h à 15h <i>Alban</i> <i>avec Gwenaëlle</i>	CONFÉRENCE SANTÉ MENTALE De 14h à 16h <i>Alban</i>
	RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE <i>Aspretto</i>			
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
LA DINETTE D'ADÉ – SPÉCIAL HALLOWEEN (ALBAN)	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI <i>Alban</i>	GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 10H à 11h - <i>Alban</i> <i>avec Cassandra</i>	GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 10H à 11h - <i>Alban</i> <i>avec Cassandra</i>	SORTIE DÉCOUVERTE « L'ÉTANG DE TANCHICCIA » <i>🌿</i>
FELDENKRAIS 📺 14h à 15h <i>Alban</i> <i>avec Gwenaëlle</i>	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI <i>Alban</i>	ZUMBA 14h à 15h - <i>Alban</i> <i>Avec Marina</i>		ZUMBA 14h à 15h - <i>Alban</i> <i>Avec Marina</i>
		RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE <i>Alban</i>		RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE <i>Alban</i>