

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  sont aussi retransmises en visio. Les activités  ont lieu dans le rural. **En violet les activités Ajaccio « hors les murs ».**

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	DANSE COUNTRY "LES COYOTES" 9h à 11h Alban avec Adélaïde	RENFORCEMENT MUSCULAIRE  9h à 10h Mairie de Cuttoli avec Pierrette	STEP DANCE 9h30 à 10h30 Alban avec Isabella
	ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL 10h à 11h Bodiccione Avec Adélaïde		RDV ATELIER NUMÉRIQUE 9h à 11h sur rendez-vous Bodiccione/Salines			LECTURE À VOIX HAUTE  9h30 à 11h Trova avec Bernard
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	CONVERSATION LANGUE CORSE 11h à 12h Alban avec Jean-Pierre	YOGA  11h à 12h Alban avec Véronique	AQUA GYM 11h à 12h Piscine Salines
	AQUAGYM 11h à 12h Piscine Rossini		PILATES  11h à 12h Alban avec Gwenaëlle			
TRICOT + THÉ DANSANT + CUISINE + EVÈNEMENTS PONCTUELS	THÉÂTRE 14h à 16h Alban avec Bernard			MARCHE NORDIQUE  14h à 16h avec Adélaïde	DANSE DE SOCIÉTÉ 14h à 15h Alban avec Sylvette	RDV INFORMATIQUE 13h30 à 15h30 (sur rendez-vous)
	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	THÉÂTRE  14h à 16h Salle de projection Trova avec Bernard	LECTURE À VOIX HAUTE 14h30 à 16h30 Aspretto avec M-Arthémise
				TAÏ-CHI  15h à 16h Alban avec Renato		

ACTIVITÉS DES VACANCES

13 au 24 avril 2026

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 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	
STAGE YUKULÉLÉ 10h15 à 11h45 Alban avec Philippe	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI Alban avec Nissrine	MORNING GYM 9h à 10h - Alban avec Isabella	DANSE SUR CHAISE 9h à 10h - Alban	MORNING GYM 9h à 10h Alban avec Isabella	ZUMBA 10h30 à 11h30 Alban avec Marina
STAGE YUKULÉLÉ 14h à 15h30 Alban avec Philippe	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI Alban avec Nissrine	GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 🎥 10h30 à 11h30 - Alban avec Cassandra	GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 🎥 10h30 à 11h30 - Alban avec Cassandra	ATELIER D'ANCRAGE 🌿 14h à 16h - Picchju avec Nathalie	
		BOL TIBÉTAÏN 14h à 16h - Alban avec Gérard	SAMBA 14h à 15h Alban avec Emmanuelle	RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE Alban	

LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	
FELDENKRAIS 🎥 9h à 10h - Alban avec Gwenaëlle		MORNING GYM 9h à 10h - Alban avec Isabella	DANSE SUR CHAISE 9h à 10h - Alban	MORNING GYM 9h à 10h Alban avec Isabella	ZUMBA 10h30 à 11h30 Alban avec Marina
STAGE YUKULÉLÉ 10h15 à 11h45 - Alban avec Philippe	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI Alban avec Nissrine	FELDENKRAIS 🎥 10h30 à 11h30 Alban avec Gwenaëlle	ZUMBA 10h30 à 11h30 Alban avec Marina	GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 🎥 de 10h30 à 11h30 - Alban avec Cassandra	
GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 🎥 de 10h30 à 11h30 - Alban avec Cassandra				ATELIER D'ANCRAGE 🌿 14h à 16h - Picchju avec Nathalie	
STAGE YUKULÉLÉ 14h à 15h30 Alban avec Philippe	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI Alban avec Nissrine	KARAOKE 14h à 16h - Alban avec Daniel	SAMBA 14h à 15h Alban avec Emmanuelle	RDV NUMÉRIQUE - Alban	
		RDV NUMÉRIQUE - Alban			