

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	DANSE ORIENTALE 9h à 10h Alban avec Marina	PILATES  9h à 10h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Gwenaëlle	MUNZ FLOOR 9h à 10h Alban avec Sabrina	DANSE COUNTRY "LES COYOTES" 9h à 11h Alban avec Adélaïde	RENFO MUSCULAIRE  9h à 10h Alban avec Emmanuelle
GYM DOUCE 2  10h15 à 11h15 Alban avec Nicolas	SOPHROLOGIE  10h30 à 11h30 Alban avec Dalila	ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL 10h à 11h Bodiccione avec Adélaïde	GYM DU MOUVEMENT 10h à 11h Alban avec Pascale	CONVERSATION LANGUE CORSE 11h à 12h Alban avec Barthé	STEP DANCE 10h à 11h Alban avec Isabella
ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL 10h30/11h30 Alban avec Adélaïde	AQUAGYM 11h à 12h Piscine Rossini	TAI-CHI/QI QONG  10h à 11h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Renato	PILATES  11h à 12h Alban avec Gwenaëlle	YOGA  11h à 12h Alban avec Véronique	AQUA GYM 11h à 12h Piscine Salines
TRICOT + THÉ DANSANT + CUISINE + EVÈNEMENTS PONCTUELS	THÉÂTRE 14h à 16h Alban avec Pierre de l'Aghja	TAI-CHI/QI QONG  17h à 18h Salle des fêtes de Valle di Mezzana avec Renato	RDV ATELIER NUMÉRIQUE 13h30 à 15h30 sur rendez-vous	MARCHE NORDIQUE  14h à 16h avec Adélaïde	LECTURE À VOIX HAUTE 14h30 à 16h30 Aspretto avec M-Arthémise
	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	RDV INFORMATIQUE 13h30 à 15h30 (sur rendez-vous) + EVÈNEMENTS PONCTUELS
				DANSE DE SOCIÉTÉ 14h à 15h Alban avec Sylvette	
				TAÏ-CHI  15h à 16h Alban avec Renato	

ACTIVITÉS DES VACANCES

du 19 au 30 octobre 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 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
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	INITIATION GOLF 9h30 à 11h - Giga Golf	MORNING GYM 9h à 10h - Alban avec Isabella
FELDENKRAIS 📺 10h30 à 11h30 - Alban avec Gwenaëlle		ANATOMIE DU MOUVEMENT 📺 10h15 à 11h15 - Alban avec Kim	ANATOMIE DU MOUVEMENT 📺 10h15 à 11h15 - Alban avec Kim	FELDENKRAIS 📺 10h30 à 11h30 - Alban avec Gwenaëlle
INITIATION À L'ANGLAIS 14h à 15h30 - Alban avec Danielle		GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL 15h30 à 17h - Alban avec Sophie Appietto (EJE) et Lili's stories	« UN HIVER EN BEAUTÉ » 13h à 16h - Alban avec l'Asso Belles et battantes	KARAOKÉ 14h à 16h - Alban avec Daniel
		RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE Alban		RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE Alban
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
STAGE YUKULÉLÉ 10h15 à 11h45 Alban avec Philippe	DANSE SUR CHAISE 9h à 10h - Alban avec Emmanuelle	MORNING GYM 9h à 10h - Alban avec Isabella	DANSE SUR CHAISE 9h à 10h - Alban avec Emmanuelle	MORNING GYM 9h à 10h - Alban avec Isabella
		ANATOMIE DU MOUVEMENT 📺 10h15 à 11h15 - Alban avec Kim	ANATOMIE DU MOUVEMENT 📺 10h15 à 11h15 - Alban avec Kim	BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI 10-16h - Alban avec Nissrine
INITIATION À L'ANGLAIS 14h à 15h30 - Alban avec Danielle		GROUPE DEA, années 80/90 14h à 16h - Alban	DANSE SUR CHAISE 14h à 15h - Alban avec Emmanuelle	
		RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE Alban		RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE Alban