

# SOPHROLOGIE MARDI

15 séances avec Marie Bianchi

Collégiens 11 à 14 ans 17H00 - 18H00

« Bien dans mes baskets »

Lycéens/étudiants 15 ans et + 18H05 - 19H05

« Prêt pour les exams »



## CORPS & ESPRIT

FLAMENCO	Ados, adultes	VENDREDI	12H15 - 13H45
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Ados, adultes	MARDI	8H30 - 9H45
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Ados, adultes	JEUDI	8H30 - 9H45
PILATES ET STRETCHING	Ados/adultes	MARDI	10H45 - 12H00
PILATES ET STRETCHING	Ados/adultes	JEUDI	13H30 - 14H45
GYM DOUCE	Adultes	JEUDI	15H00 - 16H00
SOPHROLOGIE	Ados	MARDI	17H00 - 18H00
SOPHROLOGIE	Etudiants/Ados	MARDI	18H05 - 19H05
SOPHROLOGIE	Adultes	MARDI	12H30 - 13H30
YOGA	Adultes Tous Niveaux	LUNDI LUNDI LUNDI LUNDI JEUDI JEUDI JEUDI JEUDI	10H30 - 11H45 12H15 - 13H15 17H30 - 18H30 18H45 - 19H45 10H30 - 11H45 12H15 - 13H15 17H30 - 18H30 18H45 - 19H45
YOGA ITALIEN	Adultes	MERCREDI SAMEDI	19H00 - 20H15 10H00 - 11H00
YOGA DYNAMIQUE	Adultes	MARDI	19H15 - 20H15
YOGA ADO	12H30 - 13H30	MERCREDI	12H30 - 13H30



### FLAMENCO ADOS - ADULTES

VENDREDI 12h15 - 13h45

Salle Gonelle - Haut Sartoux avec Chay



### THEATRE avec Moana

VENDREDI

6 à 11 ans 17H00 à 19H00  
12 à 17 ans 19H00 à 21H00

### MANGA ENFANTS - ADOS

MERCREDI avec Maria  
8 à 14 ans 16H00 - 17H30  
Salle Provence Garbejaire



### YOGA ADOS

MERCREDI 12H30 - 13H30  
Salle Gonelle Haut Sartoux  
avec SILVIA



### SOPHROLOGIE MARDI

15 séances avec Marie Bianchi

Collégiens 11 à 14 ans 17H00 - 18H00

« Bien dans mes baskets »

Lycéens/étudiants 15 ans et + 18H05 - 19H05

« Prêt pour les exams »



### COUTURE ADOS - ADULTES avec Julia

JEUDI Débutants 18H00 - 20H00