

Activités hebdomadaires – Septembre et octobre 2022

| Activités | Animatrices – Animateurs | |
|---|---|--------------------|
| LUNDI | | |
| Couture, Tricot, Broderie, Patchwork Reprise le 12 septembre | Nicole Valade- Jacqueline Lusson | 14h00 – AVF |
| Bien être et détente (Sur les bases du Hatha yoga autrement-dit un yoga dynamique) Reprise le 12 septembre | Marie-Claude Rondeau Travail d'entretien musculaire au niveau du dos notamment, détente des articulations et perception du corps liée à la respiration | 15h30 - AVF |
| MARDI | | |
| Scrabble Reprise le 30 août | ----- | 14h30 – AVF |
| Stretching ▲ <i>Changement de jour et d'horaire</i> <i>Sur inscription, <u>minimum 3 participantes</u></i> Reprise le 4 octobre | Annick Martin | 15h30 - AVF |
| MERCREDI | | |
| Marche Dynamique Reprise le 14 septembre | Marie-Claude Rondeau - Josy Cluzel <i>RDV petit parking bd Pierre Ségelle face au théâtre</i> <i>S'inscrire auprès de Marie-Claude 06.13.70.40.13</i> | 13h30 |
| Bridge Sans interruption estivale | Alix Perilhou - Michel Hartmann | 14h00 – AVF |
| Peinture tous supports Reprise le 14 septembre | Christiane Sorlin | 14h30 - AVF |
| JEUDI | | |
| Bibliothèque Reprise le 8 septembre | Christiane Rosellini | 14h00 - AVF |
| Marche du jeudi (8 à 10 km) Sans interruption estivale | Elisabeth Chauvin-Plateau <i>RdV Jardin des plantes (entrée du milieu, face au 9 av.de St Mesmin)</i> | 9h30 |
| Tarot Reprise le 15 septembre | Françoise Saintrapt- Chantal Legrand | 14h30 - AVF |
| VENDREDI | | |
| Anglais Reprise le 16 septembre | Chantal Lelait | 14h30 - AVF |