

Nos accueillantes peuvent vous apporter tous les renseignements

JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	LIEUX	ANIMATEURS/ANIMATRICES
LUNDI	Bien-être et détente (sur les bases du hatha-yoga autrement dit un yoga dynamique)	15 h 15	AVF	Marie-Claude RONDEAU (travail d'entretien musculaire au niveau du dos notamment, détente des articulations et perception du corps liée à la respiration)
	Informatique	9h30-11h30	AVF- dates à fixer avec l'animatrice	Annie CADART
MARDI	Scrabble	14 h 30	AVF	
	Vélo	14 h 30	Inscription à l'AVF	Manuela VALLA
MERCREDI	Marche dynamique	13 h 30	RV petit parking P SEGELLE face au théâtre	s'inscrire auprès de Marie-Claude RONDEAU 06 13 70 40 13
	Bridge	14 h 00	AVF	Alix PERILHOU - Michel HARTMANN
	Peinture tous supports	14 h 30	AVF	Christiane SORLIN
JEUDI	Bibliothèque	14 h 00	AVF	Christiane ROSELLINI
	Marche (8 à 10 km)	09 h 15	RV Jardin des Plantes entrée du milieu face au 9 avenue de St- Mesmin	Elisabeth PLATEAU/Monique LORIN/Gilles SERVANT
	Marche Tranquille	10 h 00	Inscription à l'AVF	Fredérique DE RUFFRAY/Josiane TOUZET
	Tarot	14 h 30	AVF	Françoise SAINTRAPT/Chantal LEGRAND
VENDREDI	Bien-être et détente (sur les bases du hatha-yoga autrement dit un yoga dynamique)	10 H 30	AVF	Marie-Claude RONDEAU (travail d'entretien musculaire au niveau du dos notamment, détente des articulations et perception du corps liée à la respiration)