



LE PLANNING DES ACTIVITÉS - SAISON 2026-2027

	Activités	Horaires
Lundi	Gymnastique	10h-11h ou 11h-12h
	Le Coin des aidants <i>(1 fois/ mois)</i>	10h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Remue-méninges <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	10h30-12h ou 14h30-16h
	Conversation en allemand*	15h-16h30
	Duplicate et Tarot*	14h-17h
	Club Informatique <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	14h30-16h30
	Aquagym <i>(Piscine de Villiers)</i>	16h15-17h
Mardi	Yoga	9h-10h ou 16h15-17h15
	Sortie à Vélo	9h-12h30
	Couture	9h30-12h30 ou 14h-17h
	Pilates	10h15-11h15 ou 11h15-12h15 ou 12h15-13h15
	Mosaïque <i>(1 fois/ mois)</i>	14h-17h
	Bridge*	14h-17h
	Art floral <i>(1 fois/ mois)</i>	14h-16h ou 16h-18h
	Tai Chi Chuan	14h30-16h
	Conversation en anglais*	15h-16h30
Mercredi	Marche* <i>(dont Car 1 fois/ mois)</i>	8h50-12h
	Randonnée <i>(1 fois/ mois)</i>	8h50-17h
	Pilates	09h-10h
	Scrapbooking <i>(1 fois/ mois)</i>	9h30-12h30
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant*	12h-14h
	Belote, Bridge,Rami,Jeux de société*	14h-17h
	Tricot / Crochet*	14h-17h
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h
Jeudi	Gymnastique tonique	9h-10h ou 10h-11h
	Généalogie <i>(1 fois/ mois)</i>	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Le Coin des aidants <i>(1 fois/ mois)</i>	10h-12h
	Gymnastique douce	11h15-12h15
	Aquagym <i>(Piscine de Villiers)</i>	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Duplicate*	14h-17h
	Arts Plastiques et Peinture	14h-16h30
	Initiation à l'Informatique <i>(5 séances puis 1 fois/15jours)</i>	14h30-16h
	Conversation en espagnol <i>(1 fois/15jours)</i>	14h30-16h
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Cours d'initiation <i>(1 fois /15jours)</i>	10h-11h30
	Scrapbooking <i>(1 fois/ mois)</i>	14h-17h
	Tarot, Rami et Scrabble*	14h-17h
	Club Photo <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	14h-17h
	Danse en ligne <i>(2 fois/ mois)</i>	14h-15h15 ou 15h30-16h45