

Vitagym :

Lundi

9h45-10h45 (12-36 mois, dojo)
17h30-18h30 (initiation GRS, Petipa 2)
18h30-19h30 (acro gym, Petipa 2)

Mardi

17h30-18h30 (Petit Gymnase Jaures)

Mercredi

14h15-17h30 (initiation GRS, Petipa 2)

Jeudi

9h30-10h30 (12-36 mois, dojo)
17h30-18h30 (Petit Gymnase Jaures)

Vendredi

17h30-18h30 (Grand Gymnase Jaures)

Gym pour tous :

Lundi

9h30-10h30 (tonique, Petipa 2)
10h30-11h30 (confort, Petipa 2)
11h30-12h30 (stretching, Petipa 2)
12h30-13h30 (tonique, Petipa 2)
14h30-15h30 (douce, Petipa 2)
21h00-22h00 (tonique, Petit Gymnase Jaures)

Mardi

9h30-10h30 (tonique, Petipa 2)
10h30-11h30 (tonique, Petipa 2)
18h30-19h30 (stretching, Petipa 2)

Mercredi

9h30-10h30 (tonique, Petipa 2)
10h30-11h30 (tonique, Petipa 2)

Jeudi

9h30-10h30 (stretching, Petipa 2)
10h30-11h30 (douce, Petipa 2)
11h30-12h30 (tonique, Petipa 2)
12h30-13h30 (tonique, Petipa 2)
15h30-16h30 (douce, Petipa 2)
18h30-19h30 (tonique, Petit Gymnase Jaures)
19h30-20h30 (stretching, Petit Gymnase Jaures)
20h30-21h30 (cardio / tonique, Petit Gymnase Jaures)

Vendredi

9h30-10h30 (douce, Petipa 2)
10h30-11h30 (stretching, Petipa 2)

12h30-13h30 (cardio / tonique, Petipa 1)

Samedi

9h00-10h00 (tonique, Petipa 2)

10h00-11h00 (stretching, Petipa 2)

11h00-12h00 (tonique, Petipa 2)

12h00-13h00 (stretching, Petipa 2)

Gym adaptée (Petipa) :

Lundi

15h30-16h30

Sophrologie (Salle Gayssot MJC) :

Lundi

19h00-20h00 (confirmés)

20h00-21h00 (débutants)

Qi Gong (Salle Gayssot MJC) :

Mercredi

19h30-22h00

Jeudi

14h00-15h30

Tai Chi Chuan :

Lundi

14h00-16h30 (Tai Chi Chuan, Salle Polyvalente)

17h30-19h30 (Kung Fu, Salle Polyvalente)

19h30-21h00 (approche martiale, Salle Polyvalente)

21h00-21h30 (cours d'armes, Salle Polyvalente)

Jeudi

19h00-20h15 (Kung Fu, Salle Polyvalente)

Samedi

8h00-10h30 (Qi Gong, Petipa 1)

Capoeira (Salle Polyvalente) :

Mardi

17h30-18h15 (5-7 ans)

18h15-19h15 (8-13 ans)

19h15-20h30 (+ de 13 ans)

Aikido :

Mardi

20h00-22h00 (dojo)

Samedi

10h00-12h00 (Salle Polyvalente)

Judo (dojo) :

Lundi

17h30-19h30 (mini-poussins, poussins)

19h30-21h30 (**jiu jitsu**, à partir de 15 ans)

Mardi

17h30-19h30 (mini-poussins, poussins)

Mercredi

14h00-17h00 (mini-poussins, baby)

17h00-19h00 (poussins, benjamins)

19h00-20h30 (minimes à seniors)

Jeudi

17h30-19h30 (mini-poussins, poussins)

19h30-21h15 (**wendo-taïso féminin**, à partir de 15 ans)

Vendredi

17h30-19h00 (benjamins)

19h00-20h30 (minimes à seniors)

Samedi

10h00-12h00 (baby)

Cascades urbaines (Grand Gymnase Jaures) :

Lundi

17h30-19h00

Escalade (Grand Gymnase Jaures):

Mardi

17h30-19h00 (6-8 ans)

19h00-20h30 (ados)

Jeudi

17h00-18h30 (9-11 ans)

Badminton (Gymnase Jaures) :

Mardi

20h30-23h00

Samedi

10h00-13h00

Dimanche

19h00-21h00

Basket (Gymnase Delherm) :

Lundi

20h30-23h00

Mardi

17h30-23h00

Mercredi

16h30-23h00

Jeudi

17h30-23h00

Vendredi

17h30-23h00

Danse classique (Petipa 1) :

Mardi

17h30-20h00

Mercredi

14h30-18h30

Jeudi

19h30-21h00

Danse jazz (Petipa 1) :

Mercredi

18h30-21h00

Jeudi

17h30-19h30

Vendredi

17h30-21h00

Danse contemporaine (Petipa 2) :

Jeudi

17h30–18h15 (4-5 ans)

18h15-19h15 (6-8 ans)

19h15-20h30 (11-18 ans)

Vendredi

17h30-18h45 (8-10 ans)

19h00-21h00 (adultes)

Danse hip hop (Petipa 1) :

Samedi

10h30-11h45 (6-10 ans)

11h45-13h00 (ados / adultes)

Danses traditionnelles (Petipa 2) :

Jeudi

20h30-23h00

Théâtre (Salle Jacques Brel) :

Lundi

17h30-19h00 (enfants)

19h00-20h30 (13-17 ans)

20h30-22h30 (adultes)

Espagnol :

Lundi

9h30-11h00 (bilingues, Salle Ingres)

Mercredi

17h00-18h30 (débutants, Salle des aînés)

18h30-20h00 (intermédiaires, Salle des aînés)

Jeudi

17h15-18h45 (intermédiaires, Salle des aînés)

17h45-19h15 (confirmés, Salle Ingres)

Anglais :

Lundi

18h00-19h30 (intermédiaires, Salle Ingres)

Mercredi

18h00-19h30 (intermédiaires, Salle informatique MJC)

Vendredi

17h15-18h15 (débutants, Salle Gayssot MJC)

18h15-19h15 (avancés, Salle Gayssot MJC)

Echanges créatifs (1^{er} étage Maison des Arts Créatifs) :

Lundi

14h00-17h00

Vendredi

14h00-17h00

Ateliers terre (RDC Maison des Arts Créatifs) :

Mardi

14h00-17h00 (tournage)

20h00-23h00 (modelage)

Jeudi

14h00-17h00 (tournage)

17h00-20h00 (tournage / modelage)

Arts plastiques enfants / ados (1^{er} étage Maison des Arts Créatifs) :

Mercredi

13h00-17h00

Cartonnage (1^{er} étage Maison des Arts Créatifs) :

Mardi

14h00-17h00

Jeudi

14h00-17h00

Art floral (RDC Maison des Arts Créatifs) :

Mercredi

19h30-21h00

Atelier photo (1^{er} étage Maison des Arts Créatifs) :

Lundi

20h00-23h00

Mardi

20h00-23h00

Jeudi

20h00-23h00

Initiation informatique (Salle Informatique MJC) :

Lundi

14h00-17h00