

# Programme découverte

## Vendredi, 01.11.2024 Jour férié VS

## Samedi, 02.11.2024

09:00 – 09:50 Couture Atelier découverte

## Lundi, 04.11.2024

09:00 – 09:50 Gym Douce

09:00 – 09:50 Crochet

09:30 – 10:20 Dessin Peinture

11:00 – 11:50 Couture

13:00 – 13:50 Couture

15:30 – 16:20 Dessin Peinture

16:00 – 16:50 Couture

16:30 – 17:20 Dessin Peinture

18:10 – 19:00 Zumba

19:00 – 19:50 Couture

19:10 – 20:00 Zumba

19:30 – 20:20 TRX

## Mardi, 05.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:00 – 09:50 Pilates

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:20 Zumba

19:00 – 19:50 CAF - Cuisses Abdos Fessier

## Mercredi, 06.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

18:00 – 18:50 Dessin Peinture

19:00 – 19:50 Zumba

## Jeudi, 07.11.2024

10:00 – 10:50 Atelier Produits ménagers / Zero déchets

17:00 – 17:50 Couture

17:10 – 18:00 Qi Gong

## Vendredi, 08.11.2024

## Samedi, 09.11.2024

09:00 – 09:50 Couture Atelier découverte

10:00 – 11:20 Art floral – atelier découverte

## Lundi, 11.11.2024

09:30 – 10:20 Dessin Peinture

10:00 – 10:50 Crochet

11:00 – 11:50 Couture

13:00 – 13:50 Couture

16:00 – 16:50 Couture

18:10 – 19:00 Zumba

19:00 – 19:50 Couture

19:10 – 20:00 Zumba

19:30 – 20:20 TRX

## Mardi, 12.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

18:30 – 19:20 Zumba

## Mercredi, 13.11.2024

08:30 – 09:20 Cardio Toning

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:30 – 10:20 CAF

10:30 – 11:20 Gym Dos

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

18:00 – 18:50 Dessin Peinture

19:00 – 19:50 Zumba

## Jeudi, 14.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Gym Fit

11:00 – 11:50 Atelier Produits ménagers / Zero déchets

11:45 – 12:35 Zumba

17:00 – 17:50 Couture

17:10 – 18:00 Qi Gong

## Vendredi, 15.11.2024

09:00 – 09:50 Handlettering + Illustration

## Samedi, 16.11.2024

09:00 – 09:50 Couture Atelier découverte

## Lundi, 18.11.2024

09:00 – 09:50 Gym Douce

18:10 – 19:00 Zumba

19:10 – 20:00 Zumba

19:30 – 20:20 TRX

## Mardi, 19.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:20 Zumba

19:00 – 19:50 CAF - Cuisses Abdos Fessier

## Mercredi, 20.11.2024

08:30 – 09:20 Cardio Toning

09:30 – 10:20 CAF

10:30 – 11:20 Gym Dos

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

19:00 – 19:50 Cardio Kickboxing

19:00 – 19:50 Zumba

## Jeudi, 21.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Gym Fit

11:45 – 12:35 Zumba

17:10 – 18:00 Qi Gong

## Vendredi, 22.11.2024

## Samedi, 23.11.2024

## Lundi, 25.11.2024

09:00 – 09:50 Gym Douce

18:10 – 19:00 Zumba

## Mardi, 26.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:00 – 09:50 Pilates

18:30 – 19:20 Zumba

## Mercredi, 27.11.2024

08:30 – 09:20 Cardio Toning

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:30 – 10:20 CAF

10:30 – 11:20 Gym Dos

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

18:00 – 18:50 Dessin Peinture

19:00 – 19:50 Cardio Kickboxing

19:00 – 19:50 Zumba

## Jeudi, 28.11.2024

11:00 – 11:50 Atelier Produits ménagers / Zero déchets

11:45 – 12:35 Zumba

17:00 – 17:50 Couture

17:10 – 18:00 Qi Gong

## Vendredi, 29.11.2024

09:00 – 09:50 Handlettering + Illustration

**O** = Le cours se déroule en ligne

# Programme découverte

---

**Samedi, 30.11.2024**

---

09:00 – 09:50 **Couture Atelier découverte**

---