

A Association
A Animation
Q Quartier
R Roches

Lundi

- Gym Tonique/Fitness "Marlène"

9h15 – 10h15

Maison Pour Tous *

Espace 150



- Qi Gong soir «Dany»**

18h30 – 20h00

Maison Pour Tous *

Espace 150



Mercredi

- Gym Pilate/stretch "Valérie"

9h00 – 10h00

Maison Pour Tous *

Espace 150



Mardi

- Gym Trad' "Valérie"

9h00 – 10h00

Maison Pour Tous *

Espace 150



Jeudi



- Sorties pédestres ou neige (selon programme)



Vendredi

- Stretching "Valérie"

8h50 – 9h50

Maison Pour Tous *

Espace 150



Maison Pour Tous du Quartier des Roches – Espace 150 – Les cours reprennent à partir du **lundi 8 septembre 2025**,
 sauf pour Marlène, qui reprend le **15 septembre 2025**.

** QI GONG LUNDI : Voir tarif directement avec Dany.