

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



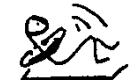
Jeudi

- 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.**