

A Association
A Animation
Q Quartier
R Roches

Lundi

- Gym Tonique/Fitness
 "Marlène"
 9h15 – 10h15
 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"
 9h00 – 10h00
 Maison Pour Tous *
 Espace 150



Maison Pour Tous du Quartier des Roches – Espace 150 – Les cours reprennent à partir du **lundi 13 septembre 2026**.