PORTES OUVERTES

Lundi 16.11

Yoga :
9h30/10h45

Gym d'entretien :
9h30-10h30

Renforcement musculaire
12h30-13h30

Arts plastiques adultes : 10h-12h

Marche : 13h45

Qi gong (débutants et confirmés)
17h-17h55

Body barre
19h15-20h15

Sophrologie
17h30-18h45 / 18h45-20h

Self défense : (femmes +13 ans) 18h-19h

Danse contemporaine (confirmés)
20h30-22h

Maison Pour Tous
Centre Social
ERGUÉ-ARMEL

Venez découvrir ou essayer vos prochaines activités !

PORTES OUVERTES

Mardi 17.11

Gym douce

9h-10h

Qi gong

12h15-13h30

Relaxation sonore

17h45/18h45

Échecs (-11 ans) 17h15-18h15

Échecs (ados adultes) 18h30-20h

Dessin peinture

18h30-20h30

Boxe

19h15-21h (mixte +13 ans)

Tai Chi

19h-20h (débutants)

Chant « Pour le plaisir »

20h30-22h

Maison Pour Tous
Centre Social
ERGUÉ-ARMEL

Venez découvrir ou essayer vos prochaines activités !

PORTES OUVERTES

Mercredi 18.11

Beaux-arts enfants

16h-18h (11-16 ans)

Initiation et danse contemporaine enfants

10h15-11h, 11h-12h

Danse classique

13h30, 14h30, 16h, 17h30

Zumba enfants

17h15-18h15 (7-13 ans)

Qi gong

17h-18h15, 18h30-19h45

Dessin aquarelle Manucréa

18h30-20h30

Yoga

19h45-21h

Maison Pour Tous
Centre Social
ERGUÉ-ARMEL

Venez découvrir ou essayer vos prochaines activités !

PORTES OUVERTES

Jeudi 19.11

Palet breton

14h-19h

Gym douce

17h30-18h30

Ostéo-gym

17h15-18h15, 18h30-19h30

Chant Allegretto

18h-19h30

Qi gong (débutants)

12h15-13h30, 19h15-20h30

Rock

19h30-22h

Body barre

20h-21h

Boxe

19h15-21h (mixte +13 ans)

Maison Pour Tous
Centre Social
ERGUÉ-ARMEL

Venez découvrir ou essayer vos prochaines activités !

PORTES OUVERTES

Vendredi 20.11

Yoga

10h45-12h, 12h15/13h30

Sophrologie

14h-15h15

Renforcement musculaire

12h30-13h30

Danse classique avancé pointes

17h30-19h30

Danse classique adultes

19h30/20h45

Hip hop

17h30-18h30, 18h30-19h30

Self Défense

18h-19h

Maison Pour Tous
Centre Social
ERGUÉ-ARMEL

Venez découvrir ou essayer vos prochaines activités !

PORTES OUVERTES

Samedi 21.11

Japonais

10h30-12h (perfectionnement)

Eveil et initiation à la danse classique

9h30-10h15, 10h15-11h15

Danse classique

11h15-12h15 (8-10 ans)

13h-14h30 (11-13 ans)

14h30-15h30 (barre à terre +13 ans)

15h30-17h30 (supérieur +14 ans)

Maison Pour Tous
Centre Social
ERGUÉ-ARMEL

Venez découvrir ou essayer vos prochaines activités !