

HORAIRES COURS SPORTS et LOISIRS 2024-2025

Activité	Animateur	Jour	Début	Fin	Lieu
Patchwork	Jullemier Marie-Pascale	lundi	13:30	16:30	salle Maison du Citoyen
Batterie - 30mn	Turrel Réjane	lundi	16:00	21:00	Paradou musique
Gym douce	Goudeau Christine	lundi	17:00	18:00	Paradou salle
Piano - 30mn	Gondran Jérôme	lundi	17:00	20:00	Paradou piano
Stretching pilates -1h	Goudeau Christine	lundi	18:00	19:00	Paradou salle
Yoga - 1h15	Gachot Cécile	lundi	20:15	21:30	école maternelle
Gym très douce équilibre	Plaisance Valentin	mardi	16:30	17:30	Paradou salle
Piano - 30mn	Gondran Jérôme	mardi	17:00	20:30	Paradou piano
Danse en ligne - country	Guégan Monique	mardi	17:45	19:15	Paradou salle
Gym tonique	Padovani Rebecca (Becky)	mardi	19:30	21:00	école maternelle
Relaxation dynamique CREM	Agnesetta Diane	mardi	19:30	20:40	Paradou
Stretching postural -1h	Agnesetta Diane	mardi	20:45	21:45	Paradou salle
Atelier musique encadré - 1h	Gondran Jérôme	mardi	20:30	21:30	Paradou musique
Gym volontaire-tonique	Enard Sylvain	mercredi	11:30	12:45	Paradou salle
Piano - 30mn	Gondran Jérôme	mercredi	14:00	17:30	Paradou piano
Guitare	Gerald Ludovic	mercredi	15:30	20:30	Paradou musique
Football, 6 à 10 ans	Clairac Benjamin	mercredi	16:30	18:00	stade
Foot enfant 9-13 ans - 1h30	Clairac Benjamin	mercredi	18:00	19:30	stade
Danse	Arnoux Pauline	mercredi	16:45	22:00	Paradou salle
Qi Gong	Dogué Myriam	mercredi	18:30	19:45	salle Maison du Citoyen
Chant adultes	Padovani Rebecca (Becky)	mercredi	20:30	22:30	Ecole maternelle
Studio libre Musique	Hérault Christophe / Malcuy Stephane	mercredi	20:30	23:00	Paradou musique
Gym volontaire & Ballons - 1h15	Goudeau Christine	jeudi	9:00	10:15	Paradou salle
Théâtre enfant - 1h30	Piquemal Cécile	jeudi	17:30	19:00	Paradou salle
Théâtre ado - 1h30	Piquemal Cécile	jeudi	19:00	20:30	Paradou salle
Gym hit cardio renforcement musculaire	Plaisance Valentin	jeudi	20:30	21:30	Paradou salle
Mémoire au village	Pezet Jacques	jeudi	20:45	22:30	Médiathèque
Studio libre musique 2		jeudi	20:30	22:30	Paradou musique
Yoga - 1h15	Gachot Cécile	vendredi	8:45	10:00	salle Maison du Citoyen
Yoga restauratif	Gachot Cécile	vendredi	10:15	11:45	salle Maison du Citoyen
Marche Bien Etre - 1h	Plaisance Valentin	vendredi	11:00	12:00	Extérieur Bois du Paradou
Foot initiation 4-7 ans - 1h15	Clairac Benjamin	vendredi	16:30	17:45	City-Park
Gym volontaire circuit-tonique	Enard Sylvain	vendredi	19:00	20:30	Ecole maternelle
Peinture Atelier Libre (samedi tous les 15j - 3h)	Pais M Gorette	samedi	10:00	13:00	Ecole garderie
Peinture Enfants, juniors et collégiens	Goldenstein Sophie	samedi	13:30	18:15	Ecole garderie
Portugais Collégiens Lycéens	Neiva Joana	samedi	12:00	15:00	Ecole Cendrières Limours
Stage manga (4 séances de 2h30) : TOUSSAINT 21/10/24 au 24/10/24 : LMMJ (14h à 16h30 option 10h à 12h30)	Dao David	semaine	14:00	16:30	salle Maison du Citoyen
Stage manga (4 séances de 2h30) : FEVRIER Date à confirmer : LMMJ (14h à 16h30 option 10h à 12h30)	Dao David	semaine	14:00	16:30	salle Maison du Citoyen
Stage manga (4 séances de 2h30) : PRINTEMPS date à confirmer :LMMJ (14h à 16h30 option 10h à 12h30)	Dao David	semaine	14:00	16:30	salle Maison du Citoyen
Stage créatif enfants 4-12 ans TOUSSAINT	Gindre Sylvie	semaine	14:00	18:15	Paradou piano
Stage créatif enfants 4-12 ans FEVRIER	Gindre Sylvie	semaine	14:00	18:15	Paradou piano
Stage créatif enfants 4-12 ans PRINTEMPS	Gindre Sylvie	semaine	14:00	18h15	Paradou piano
Stage créatif enfants 4-12 ans ÉTÉ	Gindre Sylvie	semaine	14:00	18:15	Paradou piano