HORAIRE COURS SPORTS et LOISIRS 2025-2026

Activité	Animateur	Jour	Début	Fin	Lieu
Patchwork	Jullemier Marie-Pascale	lundi	13:30	16:30	salle Maison du Citoyen
Batterie - 30mn	Turrel Réjane	lundi	17:00	20:00	Paradou musique
Gym douce	Goudeau Christine	lundi	17:00	18:00	Paradou salle
Piano - 30mn	Gondran Jérôme	lundi	17:00	21:00	Paradou piano
Stretching pilates -1h	Goudeau Christine	lundi	18:00	19:00	Paradou salle
Yoga - 1h15	Gachot Cécile	lundi	20:30	21:45	école maternelle
Gym très douce Equilibre	Plaisance Valentin	mardi	16:45	17:45	Paradou salle
Piano - 30mn	Gondran Jérôme	mardi	17:00	21:00	Paradou piano
Danse en ligne - country	Guégan Monique	mardi	18:00	19:30	Paradou salle
Gym tonique (taille abdo cuisse fessier)	Padovani Rebecca (Becky)	mardi	19:30	21:00	école maternelle
Qi-RELAX CREM - 1h	Diane Agnesetta	mardi	19:30	20:30	Paradou Salle
Stretching postural -1h	Diane Agnesetta	mardi	20:45	21:45	Paradou salle
Atelier musique encadré - 1h/semaine	Jérôme Gondran	mardi	19:30	20:30	Paradou musique
Danse ADULTES >17 ans (1h30)	Arnoux Pauline	mardi	21:00	22:30	école maternelle
Gym Tonique Circuits(1:15)	Enard Sylvain	mercredi	11:30	12:45	Paradou salle
Piano - 30mn	Gondran Jérôme	mercredi	15:00	18:00	Paradou piano
Guitare - 30mn	Ludovic Gérald	mercredi	16:00	20:30	Paradou musique
Football Stade 8-14 ans 2h	Clairac Benjamin	mercredi	16:30	18:30	Stade
Danse EVEIL (4-5 ans / : 45mn)	Arnoux Pauline	mercredi	16:00	16:45	Paradou salle
Danse INITIATION (6-7 ans : 1h)	Arnoux Pauline	mercredi	16:45	17:45	Paradou salle
Danse JAZZ 1 (8-9 ans / : 1h)	Arnoux Pauline	mercredi	17:45	18:45	Paradou salle
Danse JAZZ 2 (10-11 ans: 1h)	Arnoux Paline	mercredi	18:45	19:45	Paradou salle
Danse JAZZ 3 (+12 ans: 1h15)	Arnoux Pauline	mercredi	19:45	21h00	Paradou salle
Qi-GONG - 1h15	Myriam Dogue	mercredi	18:30	19h45	salle Maison du Citoyen
Studio libre musique	Stéphanie MALCUY	mercredi	20:30	23:00	Paradou musique
Gym volontaire & ballon - 1h15	Goudeau Christine	jeudi	9:00	10:15	Paradou salle
Gym Equilibre 2 Pilates au sol	Mathilde L	jeudi	16:h30	17:30	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
Chant adultes chorale	Padovani Rebecca (Becky)	jeudi	20:30	22:00	Paradou salle
Studio libre 2 musique	Asso	jeudi	20:30	22:30	Paradou musique
Gym HIIT Cardio Renfo muscu	Plaisance Valentin	jeudi	20:30	21:30	école maternelle
Mémoire au village	Pezot Jacques	jeudi	20:45	22:30	Médiathèque
Yoga - 1h15	Gachot Cécile	vendredi	8:45	10:00	salle Maison du Citoyen
Yoga restauratif 1h30	Ggachot Cécile	vendredi	10:15	11:45	salle Maison du Citoyen
Marche Bien-Etre personnalisée - 1h	Plaisance Valentin	vendredi	11:00	12:00	extérieur
Foot initiation 4-7 ans City - 1h15	Clairac Benjamin	vendredi	16:45	18:00	City-park
Gym tonique (taille abdo cuisse fessier)	Padovani Rebecca (Becky)	vendredi	19:00	20:30	Ecole maternelle
Atelier libre Peinture (samedi tous les 15j) - 3h)	Pais Gorette	samedi	10:00	13:00	Ecole garderie
Peinture, dessin, modelage (1h15- 1h30) groupes de 5 à 14 ans	Goldenstein Sophie	samedi	13:30	18:30	Ecole garderie
Stage manga (4 séances de 2h30 - fourniture incluse) : TOUSSAINT 27/10/25 au 30/10/25 : Lundi, mardi, mercredi, jeudi (14h à 16h30 option 10h à 12h30)	Dao N'Gam David	semaine	14:00	16:30	Maison Citoyen
Stage manga (4 séances de 2h30 - fourniture incluse) : FEVRIER Date à confirmer : lundi, mardi, mercredi, jeudi (14h à 16h30 option 10h à 12h30)	Dao N'Gam David	semaine	14:00	16:30	Maison Citoyen
Stage manga (4 séances de 2h30 - fourniture incluse) : PRINTEMPS date à confirmer : lundi, mardi, mercredi, jeudi (14h à 16h30 option 10h à 12h30)	Dao N'Gam David	semaine	14:00	16:30	Maison Citoyen
Stage créatif Home arts & Cie LMM 20-21 et 22 octobre 2025 Réalisation de Mobiles	Sylvie Gindre	semaine	14:00	18:00	salle piano Paradou
Stage créatif Home arts & Cie LMM Juillet 2026	Sylvie Gindre	semaine	14:00	18:00	salle piano Paradou
Portugais collège Lycée	Joana NEIVA	samedi	13:30	16:30	Ecole des Cendrières LIMOURS