

HORAIRES COURS SPORTS et LOISIRS 2026-2027

Activité	Animateur	Jour	Début	Fin	Lieu
Patchwork Calendrier particulier	Marie-Pascale Jullemier	lundi	13:30	16:30	salle Maison du Citoyen
Batterie - 30mn	Réjane Turrel	lundi	17:00	21:15	Paradou musique
Gym douce	Christine Goudeau	lundi	17:00	18:00	Paradou salle
Piano - 30mn	Jérôme Gondran	lundi	18:30	21:15	Paradou piano
Stretching pilates -1h	Christine Goudeau	lundi	18:00	19:00	Paradou salle
Yoga Hatha (1h15)	Cecile Gachot	lundi	20:15	21:30	Ecole maternelle
Gym très douce Equilibre	Valentin Plaisance	mardi	16:45	17:45	Paradou salle
Piano - 30mn	Jérôme Gondran	mardi	17:00	21:00	Paradou piano
Danse en ligne - country	Monique Guégan	mardi	18:00	19:30	Paradou salle
Gym tonique (taille abdo cuisse fessier)	Rebecca (Becky) Padovani	mardi	19:30	21:00	école maternelle
Stretching postural -1h	Diane Agnesetta	mardi	19:45	20:45	Paradou salle
Stretching postural -1h	Diane Agnesetta	mardi	20:45	21:45	Paradou salle
Atelier musique encadré - 1h/semaine calendrier particulier	Jérôme Gondran	mardi	19:45	21:00	Paradou musique
Gym Circuits training (1:15)	Sylvain Enard	mercredi	11:15	12:30	Paradou salle
Piano - 30mn	Jérôme Gondran	mercredi	16:00	18:00	Paradou piano
Guitare - 30mn	Ludovic Gérald	mercredi	16:30	20:00	Paradou musique
Football Stade 8-14 ans 2h	Benjamin Clairac	mercredi	16:30	18:30	Stade
Danse EVEIL (4-5 ans / : 45mn)	Pauline Arnoux	mercredi	16:00	16:45	Paradou salle
Danse INITIATION (6-7 ans : 1h)	Pauline Arnoux	mercredi	16:45	17:45	Paradou salle
Danse JAZZ 1 (8-9 ans / : 1h)	Pauline Arnoux	mercredi	17:45	18:45	Paradou salle
Danse JAZZ 2 (10-11 ans: 1h)	Pauline Arnoux	mercredi	18:45	19:45	Paradou salle
Danse JAZZ 3 (+12 ans: 1h30) Danse adultes (+17 ans: 1h30)	Arnoux Pauline	mercredi	19:45	21h15	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 Orientation Pilates Fascias - 1h15	Christine Goudeau	jeudi	9:00	10:15	Paradou salle
Gym Equilibre 2 Abdos Pilates au sol	Mathilde Maurice	jeudi	16:h30	17:30	Paradou salle
Théâtre enfant - 1h30	Cécile Piquemal	jeudi	17:30	19:00	Paradou salle
Théâtre ado - 1h30	Cécile Piquemal	jeudi	19:00	20:30	Paradou salle
Chant adultes chorale	Rebecca (Becky) Padovani	jeudi	20:30	22:00	Paradou salle
Studio libre 2 musique	Asso	jeudi	20:30	22:30	Paradou musique
Gym HIIT Cardio Renfo muscu	Valentin Plaisance	jeudi	20:30	21:30	Ecole maternelle
Mémoire au village calendrier particulier	Jacques Pezot	jeudi	20:45	22:30	Médiathèque
Yoga Hatha - 1h15	Cécile Gachot	vendredi	8:45	10:00	salle Maison du Citoyen
Yoga restauratif 1h30	Cécile Gachot	vendredi	10:15	11:45	salle Maison du Citoyen
Marche Bien-Etre personnalisée - 1h	Valentin Plaisance	vendredi	11:00	12:00	extérieur
Foot initiation 4-7 ans City - 1h15	Benjamin Clairac	vendredi	16:30	17:45	City-park
Gym tonique (taille abdo cuisse fessier)	Rebecca (Becky) Padovani	vendredi	19:00	20:30	Ecole maternelle
Atelier libre Peinture (samedi tous les 15j - 3h) Calendrier particulier	Gorette Pais	samedi	9:30	13:00	Ecole garderie
Peinture, dessin, modelage Samedi AM groupes Calendrier	Romane Matzke	samedi	13:30	19:30	Ecole garderie
Stage manga (4 séances de 2h30 - fourniture incluse) : TOUSSAINT 19/10/26 au 21/10/26 : Lundi, mardi, mercredi	Dao N'Gam David	semaine	14:00	17:30	Maison Citoyen
Stage manga (4 séances de 2h30 - fourniture incluse) : hiver 3-4 jours à confirmer	Dao N'Gam David	semaine	14:00	17:00	Maison Citoyen
Stage manga (4 séances de 2h30 - fourniture incluse) : PRINTEMPS date à confirmer : lundi, mardi, mercredi, jeudi 14h à 16h30	Dao N'Gam David	semaine	14:00	16:30	Maison Citoyen
Stage créatif artistique Toussaint à confirmer	Elise Roman	semaine	14:00	18:00	Maison du Citoyen
Stage créatif artistique hiver et printemps Dates en attente	Elise Roman Sylvie Gindre	semaine	14:00	18:00	Maison du Citoyen
Portugais collège Lycée	Joana NEIVA	samedi	12:00	17:00	Ecole des Cendrières LIMOURS
Master Class Peinture - Dates à confirmer en attente	Sophie Goldenstein	samedi dimanche			Salle de la garderie Salle de la garderie