

# centre culturel du Sacré-cœur

2024

# Montricoux

2025

**Matinée des assos : samedi 07 septembre 10h –12h30**

JOUR	HORAIRES	NOM	TRANCHE D'ÂGE
<b>LUNDI</b>	14h45-15h45	Equilibre	Adulte
	15h45-16h45	Gym Santé lundi	Adulte
	17h40-18h40	Yoga danse	Ado - Adulte
	18h45-19h45	Cardio-Muscu-Stretching	Adulte
	19h45-20h45	Zumba® Step	Ado - Adulte
	20h45-21h30	Kuduro'Fit®	Ado - Adulte
<b>MARDI</b>	10h30-11h30	Gym Santé mardi	Adulte
	17h30-19h00	Yoga	Adulte
	19h00-20h00	Pilates mardi	Adulte
<b>MERCREDI</b>	10h30-12h00	Qi Gong	Adulte
	13h30-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque)	Tout public
	14h15-15h15	Zumba Kids	6 - 11 ans
	15h15-16h15	Zumba Ados	12 - 16 ans
	17h00-18h00	Danse Connect' (indian tribal fusion)	Ado - Adulte
	18h00-19h30	Qi Gong	Adulte
	18h00-20h15	Taiji Quan (débutants)	Adulte
	18h00-21h00	Taiji Quan (avancés)	Adulte
	21h00-23h00	Danse de couple	Ado - Adulte
<b>JEUDI</b>	10h30-11h30	Gym Santé jeudi	Adulte
	12h15-13h30	L'Âme du geste (mouvement en conscience)	Adulte
	18h00-19h00	Gym du dos	Adulte
	19h00-20h00	Pilates du jeudi	Adulte
	20h30-23h00	Danse traditionnelle et de salon	Adulte
<b>VENDREDI</b>	10h30-12h00	Gymnastique sensorielle	Adulte
	17h30-19h30	mensuel : Danse sensitive ou Yoga danse	Ado - Adulte
	19h00-20h30	Danse afro moderne fusion	Adulte
<b>SAMEDI</b>	14h00-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque)	Tout public
	15h00-17h00	mensuel : L'Âme du geste (mvt en conscience)	Adulte
	15h00-18h00	mensuel : Atelier/Jam de contact impro	Ado - Adulte

Renseignements

## L'ÂME DU GESTE

06 03 37 29 48

## ATOUT SPORT

06 26 66 73 14

## ACCORD ZEN

06 65 43 62 14

## CINTHIA FITNESS 972

07 49 07 74 22

## LEEZA DE BOLLYMOOVE

06 35 58 77 36

## SONG JING

06 05 04 90 42

## ATOUT CORPS

06 61 16 68 85

## LUDOTHÈQUE TIPI DE JEUX

06 03 85 66 36

## DON YE NI YE

06 61 24 16 12

## TTSport

06 80 99 60 67

## LES AMIS DE LA DANSE

07 78 33 76 55

## Sonnets 3 fois

06 86 62 28 45