

FOYER CULTUREL de MONTIGNY

ACTIVITES Adultes 2023-2024

| PILATES | YOGA | ZUMBA | GYM | INFORMATIQUE | GUITARE |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>avec Léo</p> <p>LUNDI <i>Fondamental 1</i> 17 h – 18 h</p> <p><i>Niveau confirmé et intermédiaire</i> 18 h 15 – 19 h 15</p> <p>MARDI <i>Fondamental 2</i> 17 h 15 – 18 h 15</p> | <p>avec Marie</p> <p>MARDI 19 h – 20 h 30</p> <p>JEUDI 19 h – 20 h 30</p> | <p>avec Léo</p> <p>LUNDI 19 h 30 – 20 h 30</p> <p>MARDI 18 h 30 – 19 h 30</p> | <p>avec Sophie B</p> <p>JEUDI 10 h 30 – 11 h 30</p> | <p>avec Cyrille</p> <p>MERCREDI à partir de 14 h 30</p> <p><i>cours individuels</i></p> | <p>avec Nicolas</p> <p>MARDI 14 h – 20 h</p> <p>MERCREDI 10 h – 12 h</p> <p><i>cours individuels</i></p> |
| PILATES | YOGA Iyengar | CARDIO-DANSE | BODYBALANCE | ATELIER ECRITURE | PIANO |
| <p>avec Luc</p> <p><i>Niveau confirmé et intermédiaire</i> MERCREDI 19 h – 20 h</p> <p><i>Niveau débutants</i> MERCREDI 20 h 15 – 21 h 15</p> | <p>avec Annie</p> <p>SAMEDI 10 h – 11 h 30</p> | <p>avec Valérie</p> <p>MERCREDI 17 h 45 – 18 h 45</p> | <p>avec Sophie B</p> <p>JEUDI 12 h – 13 h</p> | <p>avec Florence</p> <p>JEUDI 18 h – 20 h</p> <p><i>1^{er} jeudi du mois</i></p> | <p>avec Emmanuel</p> <p>JEUDI 14 h – 20 h</p> <p><i>cours individuels</i></p> |
| | SOPHROLOGIE | DANSE CONTEMPORAINE | | CLUB LECTURE | THEATRE |
| | <p>avec Frédérique</p> <p>LUNDI 18 h 30 – 19 h 30</p> | <p>avec Léo</p> <p>MARDI 19 h 45 – 21 h 15</p> | | <p>avec Martine</p> <p>JEUDI 18 h – 20 h</p> <p><i>3^{ème} jeudi du mois</i></p> | <p>avec Sophie R</p> <p>VENDREDI 19 h – 20 h 45</p> |