

CALENDRIER des COURS 2019- 2020

	septembre	novembre	décembre	Janvier	février	mars	avril	mai	juin
lundi	09 - 16 -23	04 – 11 18 - 25	02 - 09 16	06 – 13 - 20- 27	03 - 10	02 -09 16 – 23 30	27	04 – 11 18- 25	
mardi	10 - 17 - 24	05 - 12 19 - 26	03 - 10 17	07 – 14 21 - 28	04 - 11	03 -10 17 – 24 31	28	05 – 12 19 - 26	
mercredi	11 - 18 - 25	06 - 13 - 27	04 - 11 - 18	08– 15 22 - 29	05 - 12	04 -11 18 - 25	01 - 29	06 – 13 20 - 27	06
jeudi	19 - 26	07 - 21	12	09 - 23	13	05 -26	30	14 - 28	

LIEUX et HORAIRES des ACTIVITÉS

L'ART du MOUVEMENT (*Méthode Feldenkrais*) (26 séances d'une heure)

- **Lundi** : 9h30 – 10h30 (*Maison Georges Moustaki, 211 rue des Maillets*)
- **Mardi** : 9h30 – 10h30 (*Le Kaléidoscope, 9 rue du Cantal*)
- **Mardi** : 11h – 12h (*Le Kaléidoscope, 9 rue du Cantal*)
- **Mardi** : 19h-20h (*Centre Ré équilibre, 10 Av Bollée*)
- **Mercredi** : 11h -12h (*Le Kaléidoscope, 9 rue du Cantal*)

ÉCOUTE ET CRÉATIVITÉ (26 séances d'une heure)

- **Lundi** : 10h45-11h45 (*Maison Georges Moustaki, 211 rue des Maillets*)

RENFORCEMENT OSSEUX – POSTURE (*Méthode Bones for Life*) (26 séances d'une heure)

- **mercredi** : 18h30-19h30 (*Salle Nérol, 45 allée de la Couture*)

L'ART de la MARCHÉ (*renforcement osseux et marche afghane*)(13 séances de 2 h)

- **Jeudi** : 14h - 16h (14h-15h : Bones for Life, 15h-16h marche afghane)
(*Le Kaléidoscope, 9 rue du Cantal puis bords de l'Huisne*)