



ADULTES			
Lundi	Mouv'Relax avec Laure COTTEREAU (Le bien-être par le mouvement)	147 € à 207 €	18h00>19h15
	Yoga avec Corinne DUBOIS	147 € à 207 €	10h00>11h15
	Sophrologie avec Anne RICHARD	147 € à 207 €	20h00>21h00
	Circuit training avec Charlène KARSENTI (Entraînement complet du corps avec des séances ludiques)	118 € à 173 €	11h30>12h30 19h30>20h30
Mardi	Salsa avec Emilie WAYRA	147 € à 207 €	19h30>20h30 (Débutant) 20h30>21h30 (Intermédiaire)
	Danse Africaine avec KEVY	147 € à 207 €	20h30>21h45
	Couture avec Emilie GEORGET*	67 € à 109 €	19h00>21h00
Mercredi	Yoga avec Corinne DUBOIS	147 € à 207 €	18h00>19h15 19h30>20h45
	Savate avec Karim ZADI (Sport de combat pieds et poings)	118 € à 173 €	19h30>20h30
Jeudi	Atelier Mémoire avec Marylaure CHANDELIER	10 € à 28 €	14h30>15h30
	Informatique tablette (débutant)** avec le SMiDeN	15 € à 40 €	18h00>20h00
	Informatique PC (débutant)** avec le SMiDeN	15 € à 40 €	14h00>16h00
Vendredi	Sport Santé Senior (gym mémoire, équilibre, renforcement musculaire)	97 € à 148 €	14h00>15h30
	Avec Marylaure CHANDELIER	88 € à 134 €	14h30>15h30

* Cycle de 10 séances (15/09 au 01/12/2020) OU (08/12 au 09/03/2021) OU (16/03 au 01/06/2021)

** Cycle de 4 séances : Mon ordinateur et moi (18/09 au 09/10/2020), Internet et moi (16/10 au 20/11/2020), Bureautique – World, Excel ... (27/11 au 18/12/2020), Communication – Skype, WhatsApp... (8/01 au 29/01/2021)

Contactez-nous :

LA RUCHE, Centre Social Laigné - Saint Gervais
Espace du Belin - 34 rue des Frères Bailleul - 72220 Laigné en Belin

☎ 02 43 21 79 68 | ✉ accueil@cslaruche.fr

www.cslaruche.fr

facebook