



Planning confinement
Novembre 2020

Lundi		
Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
	<p>10h00 - 11h00 Pilates Visio Zoom animée par Clément</p> <p>11h00 - 12h00 Pilates Visio Zoom animée par Clément</p>	<p>10h00 - 11h15 Kundalini yoga Visio YouTube animée par Clairette</p>
<p>16h45 - 17h45 Line Dance (Débutants) Suspendu</p> <p>17h45 - 18h45 Line Dance (Intermédiaires) Suspendu</p> <p>18h45 - 19h45 Line Dance (Confirmés) Suspendu</p> <p>20h00 - 22h00 Escalade adulte (Confirmés) Suspendu</p>		<p>19h00 - 20h15 Hatha yoga Visio Zoom animée par Karine</p>

Mardi		
Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
<p>8h30 - 10h00 Fitness (Gym tonique + Renfo. musculaire) Visio Skype animée par Cassandra</p> <p>10h15 - 11h15 Stretching Visio Zoom animée par Magalie</p> <p>14h30 - 16h30 Marche nordique Suspendu Lien conseil YouTube</p> <p>16h45 - 17h45 Cirque (GS - CP) Cours à rattraper</p> <p>17h45 - 18h45 Cirque (CE1 - CM2) Cours à rattraper</p> <p>19h15 - 20h45 Fitness Visio Zoom animée par Magalie</p>	<p>16h45 - 18h45 Escalade (Réservé licence familiale) Suspendu</p> <p>18h15 - 19h10 Pilates Visio Zoom animée par Thibault</p> <p>19h15 - 20h15 Pilates Visio Zoom animée par Thibault</p>	<p>9h30 - 10h15 Kundalini yoga Visio Zoom animée par Clairette</p> <p>19h30 - 20h30 Qi Gong Visio Zoom animée par Céline</p>

Mercredi		
Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
<p>19h00 - 20h30 Aérodance + renf. Mus. Visio Zoom animée par Magalie</p> <p>20h30 - 22h00 Escalade adulte - ado (Tous niveaux) Suspendu</p>	<p>18h30 - 20h00 Aero stretch Lien YouTube</p>	<p>18h30 - 19h45 Hatha yoga Visio Zoom animée par Monique</p>

Jeudi		
Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
<p>16h45 - 17h45 Multi-sports (GS - CE1) Lien YouTube</p> <p>17h45 - 18h45 Multi-sports (CE2 - CM2) Lien YouTube</p> <p>19h15 - 20h45 Fitness Lien YouTube</p>	<p>10h00 - 11h00 Stretching Lien YouTube</p>	<p>19h30 - 20h45 Kundalini yoga Visio Zoom animée par Clairette</p>

Vendredi
Salle yoga Mairie
<p>14h15 - 15h30 Yoga sur chaise Visio Zoom animée par Alexis</p>