2023

2024





## centre culturel du Sacré-coeur

ISIQUE - CONCERTS RACONTINES











### HORAIRES MÉDIATHÈQUE

Mardi Mercredi Vendredi

Samedi

9h-12h30 10h-12h30

16h-18h 13h30-18h

14h-18h

Livres - Revues - CD - DVD Tablette tactile - Liseuse Espace Jeunesse Acces internet gratuit

Centre culturel du Sacré-Coeur - 7, rue des remparts - 82 800 MONTRICOUX Tél: 05 63 02 41 09

E-mail: bibmontricoux@quercyvertaveyron.fr

# centre culturel du Sacré-coeur

Monthicoux

### Matinée des assos : samedi 02 septembre 10h -12h30

JOUR	HORAIRES	NOM	TRANCHE D'ÂGE
LUNDI	14h30-15h30	Equilibre	Adulte
	14h00-16h00	Tricot	Adulte
	17h30-18h40	Yoga danse (bi-mensuel)	Ado - Adulte
	18h45-19h45	Cardio-Muscu-Stretching	Adulte
	19h45-20h45	Zumba® Step	Ado - Adulte
MARDI	10h30-11h30	Gym Santé mardi	Adulte
	14h00-16h00	Activités autour du français	Adulte
	17h30-19h00	Yoga	Adulte
	19h00-20h00	Pilates mardi	Adulte
	19h30-21h00	La Sacrée Chorale	Tout public
	20h00-21h15	Danse Connect' (indian tribal fusion)	Ado - Adulte
MERCREDI	10h30-12h00	Qi Gong	Adulte
	13h30-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque	
	14h00-14h45	Zumba Kids	6 - 11 ans
	14H45-15H45	Zumba Ados	12 - 16 ans
	14h30-16h30	Atelier Art & Philo pour enfants	7 - 11 ans
	18h00-19h30	Qi Gong	Adulte
	18h00-20h00	Taiji Quan (débutants)	Adulte
	18h00-20h30	Taiji Quan (avancés)	Adulte
JEUDI	10h30-11h30	Gym Santé jeudi	Adulte
	14h00-17h00	Belote et jeux de société	Adulte
	14h00-17h00	Théâtre	Adulte
	18h00-19h00	Gym du dos	Adulte
	19h00-20h00	Pilates du jeudi	Adulte
	20h30-23h00	Danse traditionnelle et de salon	Adulte
VENDREDI	10h30-12h00	Gymnastique sensorielle	Adulte
	14h00-16h00	Atelier Arts Plastiques	Adulte
	18h00-19h30	Danse sensitive ou Yoga danse (mensue	
	19h00-20h30	Danse afro moderne fusion	Adulte
SAMEDI	14h00-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque	Tout public

**CLUB LA JOIE DE VIVRE** 06 73 46 70 53

**ATOUT SPORT** 06 26 66 73 14 ACCORD ZEN

06 65 43 62 14 IRINA WYPYSZAK 06 66 22 21 38

#### **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 L'ATELIER 05 63 30 97 85

**LES AMIS DE LA DANSE** 07 78 33 76 55