

centre culturel du Sacré-cœur

2025 Montricoux 2026

**Matinée des assos de MONTRICOUX :
samedi 06 septembre 10h – 12h30**

JOUR	HORAIRES	NOM	TRANCHE D'ÂGE
LUNDI	14h30-15h30	Equilibre	Adulte
	15h45-16h45	Gym Santé	Adulte
	17h40-18h40	Yoga danse	Ado - Adulte
	18h45-19h45	Cardio-Muscu-Stretching	Adulte
	19h45-20h45	Zumba® Step	Ado - Adulte
	20h45-21h30	Fit Stick	Ado - Adulte
MARDI	10h30-11h30	Gym Santé	Adulte
	15h30-16h30	Pilates	Adulte
	17h30-19h00	Yoga	Adulte
	19h00-20h00	Pilates	Adulte
MERCREDI	10h30-12h00	Qi Gong	Adulte
	13h30-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque)	Tout public
	14h00-15h00	Bollywood Circus	6 - 10 ans
	15h15-16h15	Bollywood Dance	11 - 15 ans
	17h00-18h00	Danse Connect' (indian tribal fusion)	Ado - Adulte
	18h00-19h30	Qi Gong	Adulte
	18h00-20h15	Taiji Quan (débutants)	Adulte
	18h00-21h00	Taiji Quan (avancés)	Adulte
JEUDI	10h30-11h30	Gym Santé	Adulte
	14h30-17h30	Belote et autres jeux de société	Tout public
	18h00-19h00	Gym du dos	Adulte
	19h00-20h00	Pilates	Adulte
	20h30-23h00	Danse traditionnelle et de salon	Adulte
VENDREDI	10h30-12h00	Gymnastique sensorielle	Adulte
	17h30-19h30	mensuel : Danse sensitive ou Yoga danse	Ado - Adulte
	19h00-21h30	Danse afro moderne fusion	Adulte
SAMEDI	14h00-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque)	Tout public

Renseignements

MONTRICOUX VITALITÉ

06 23 03 88 75

ATOUT SPORT

06 26 66 73 14

ACCORD ZEN

06 65 43 62 14

CINTHIA FITNESS 972

07 49 07 74 22

LEEZA DE BOLLYMOOVE

06 35 58 77 36

SONG JING

06 05 04 90 42

ATOUT CORPS

06 61 16 68 85

LUDOTHEQUE TIPI DE JEUX

06 03 85 66 36

DON YE NI YE

06 61 24 16 12

LES AMIS DE LA DANSE

07 78 33 76 55