

ACTIVITES SPORTIVES

PILATES

Avec Christel BAYON

Débutant

Mardi 11h15-12h15

Intermédiaire

Mercredi 17h15-18h15

Mercredi 18h20-19h20

Confirmé

Mardi 12h30-13h30

YOGA

Avec Caroline TOCAN

Jeudi 11h-12h

Avec Stéphany BLANC

Jeudi 18h30-19h30

MARCHE

Mardi 13h45 à 16h

GYM DOUCE

Avec Sabrina PAVESI

Vendredi 9h-10h

ATELIER EQUILIBRE

Avec Association Siel Bleu

Lundi de 10h30 à 11h30

TAI CHI CHUAN

Avec Nina RUSSILLY

Débutant

Mardi 9h30-10h45

2ème année

Vendredi 10h30-11h45

ECHANGES DE SAVOIRS

CUISINE PARTAGEE

Moment d'échanges autour de la
réalisation d'un menu simple et
repas convivial

Jeudi 10h-13h30

(semaines IMPAIRES)

LE JARDIN PARTAGE

Temps de rencontres
mercredi 9h-12h



COUTURE PARTAGEE

Lundi 14h-16h30

JEUDI CREATIF

Jeudi 14h-16h

VENDREDI PAPOTE

Autour d'un Café/Thé, jeu de société,
tricot etc..

Vendredi 14h-16h30

LA DICTEE

Oumbarka vous propose
1 fois /mois de vivre un
instant dictée

STRETCHING RELAXATION

Avec Christel BAYON

Lundi 18h15-19h15

ACTIVITES
DE
BIEN ETRE



MASSAGE TUINA

Avec Nina RUSSILLY et son association

Main Nuage

Le premier samedi matin de chaque mois,
hors vacances scolaires,
à partir du 4 octobre

Inscription au centre social

TARIFS

	0-300	301-600	601-900	901-1200	1201-1500	1501-1800	1801 et +
PILATES	95 €	115 €	135 €	155 €	185 €	200 €	215 €
YOGA	95 €	115 €	135 €	155 €	185 €	200 €	215 €
STRECHING RELAXATION	95 €	115 €	135 €	155 €	185 €	200 €	215 €
GYM DOUCE	95 €	115 €	135 €	155 €	185 €	200 €	215 €
TAI CHI CHAN	95 €	115 €	135 €	155 €	180 €	200 €	215 €
ATELIER EQUILIBRE	60 €	80 €	100 €	120 €	140 €	160 €	215 €
MARCHE	10 € / AN						
JARDIN PARTAGE	10 € / AN						
ATELIER COUTURE	40 € / AN						
MASSAGE TUINA	PARTICIPATION LIBRE (minimum 10 €)						
ATELIERS CUISINE	4 €/ ATELIER						

INSCRIPTIONS

Toutes les activités ont lieux en dehors des vacances scolaires

Permanence d'inscription vendredi 5 septembre de 17h à 20h

Début des activités à partir du 8 septembre 2025

1 séance d'essai gratuite

Pour les activités à l'année, nous acceptons les règlements en plusieurs fois.