

Version 13 du 04 septembre 2026 Spécial Newsletter

| Activité                                    | Jour                                        | Heure         | Lieu                                  |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|
| Gym et concentration                        | Lundi                                       | 9h30/10h30    | Salle du Val de Maine                 |
| Marche nordique                             | Lundi (2)                                   | 10h00/11h30   | Voir newsletter hebdo.                |
| Danse en ligne Matin                        | Lundi                                       | 10h30/12h00   | Salle danse du Petit Vivier           |
| Danse en ligne Après midi                   | Lundi                                       | 13h45/15h15   | Salle danse du Petit Vivier           |
| Atelier chansons                            | 1 Lundi/2 (2)                               | 14h00/15h30   | Salle Puech                           |
| Pilates                                     | Lundi                                       | 14h00/15h00   | Salle de tennis de table Petit Vivier |
| Bijoux en perles Miyuki                     | Lundi                                       | 14h00/17h00   | Bureau BML Espace des Landes          |
| Vélo balade                                 | Lundi (1)                                   | 14h00/18h00   | Départ cimetière Paysagé              |
| Poésie                                      | 1 Lundi/2 (2)                               | 14h30/16h30   | Salle Puech                           |
| Tennis de table détente                     | Lundi (3)                                   | 15h00/17h30   | Salle de sport Espace des Landes      |
| Mini Tennis                                 | Lundi                                       | 15h30/17h30   | Salle de basket du Petit Vivier       |
| Gym Taïso 1                                 | Mardi                                       | 8h00/9h00     | Salle du Dojo du Petit Vivier         |
| Gym taïso 2                                 | Mardi                                       | 9h15/10h15    | Salle du Dojo du Petit Vivier         |
| Vélo Rando                                  | Mardi (1)                                   | 13h30/16h30   | Départ Parking Pharmacie              |
| Modélisme                                   | Mardi                                       | 13h30/17h30   | Salle Indigo Espaces des Landes       |
| Tarot                                       | Mardi                                       | 14h00/18h00   | Salle du Val de Maine                 |
| Pétanque                                    | Mardi (3)                                   | 14h00/18h00   | Terrain du Petit Vivier               |
| Marche 1 heure                              | Mardi                                       | 14h30/15h30   | Voir newsletter hebdo                 |
| Anglais littéraire                          | Mardi                                       | 14h30/17h00   | Bureau BML Espace des Landes          |
| Stretching                                  | Mercredi                                    | 10h15/11h15   | Salle danse du Petit Vivier           |
| Français                                    | Mercredi (2)                                | 10h30/11h30   | Salle Indigo Espace des Landes        |
| Gym douce                                   | Mercredi                                    | 11h15/12h15   | Salle danse du Petit Vivier           |
| Atelier Peinture                            | Mercredi                                    | 14h00/17h00   | Bureau BML Espace des Landes          |
| Vélo électrique                             | Mercredi (1)                                | 14h00/17h00   | Départ cimetière paysagé              |
| Informatique                                | Mercredi                                    | Voir planning | Salle Indigo Espace des Landes        |
| Cours de tennis de table                    | Jeudi                                       | 9h30/10h30    | Salle de sport Espace des Landes      |
| Scrapbooking                                | Jeudi                                       | 9h30/11h30    | Bureau BML Espace des Landes          |
| Gym Taïso                                   | Jeudi                                       | 10h00/11h00   | Salle du Dojo Petit Vivier            |
| Initiation à la Généalogie                  | Jeudi                                       | 10h00/11h30   | Salle Ambre Espace des Landes         |
| Tennis de table détente                     | Jeudi (3)                                   | 10h30/12h00   | Salle de sport Espace des Landes      |
| Yoga                                        | Jeudi                                       | 14h00/15h00   | Salle du Val de Maine                 |
| Randonnée pédestre                          | Jeudi (2)                                   | 14h00/16h00   | Voir newsletter hebdo.                |
| Mini Tennis                                 | Jeudi                                       | 15h30/17h30   | Salle de basket du Petit Vivier       |
| Marche nordique                             | Vendredi (2)                                | 9h30/11h30    | Voir newsletter hebdo.                |
| Cartonnage                                  | Vendredi                                    | 9h30/12h00    | Salle Indigo Espace des Landes        |
| Club Economie&Gestion                       | 1 <sup>er</sup> / 3 <sup>ème</sup> Vendredi | 10h00/12h00   | Salon Magenta Espace des Landes       |
| Anglais conversation                        | Vendredi                                    | 10h30/12h00   | Salle Ambre Espace des Landes         |
| Yoga                                        | Vendredi                                    | 11h00/12h00   | Salle du Val de Maine                 |
| Danse en ligne Après midi                   | Vendredi                                    | 14h00/15h30   | Salle de danse du Petit Vivier        |
| Reliure                                     | Vendredi                                    | 14h00/17h00   | Salle Ambre Espace des Landes         |
| Bowling 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> | Vendredi (2)                                | 14h00/17h00   | Sylver Bowl de Beaucouzé              |
| Pétanque                                    | Vendredi (3)                                | 14h00/18h00   | Terrain du Petit Vivier               |
| Scrabble                                    | Vendredi                                    | 14h15/17h15   | Salle Indigo Espace des Landes        |
| Échecs                                      | Vendredi                                    | 14h30/17h00   | Bureau BML Espace des Landes          |