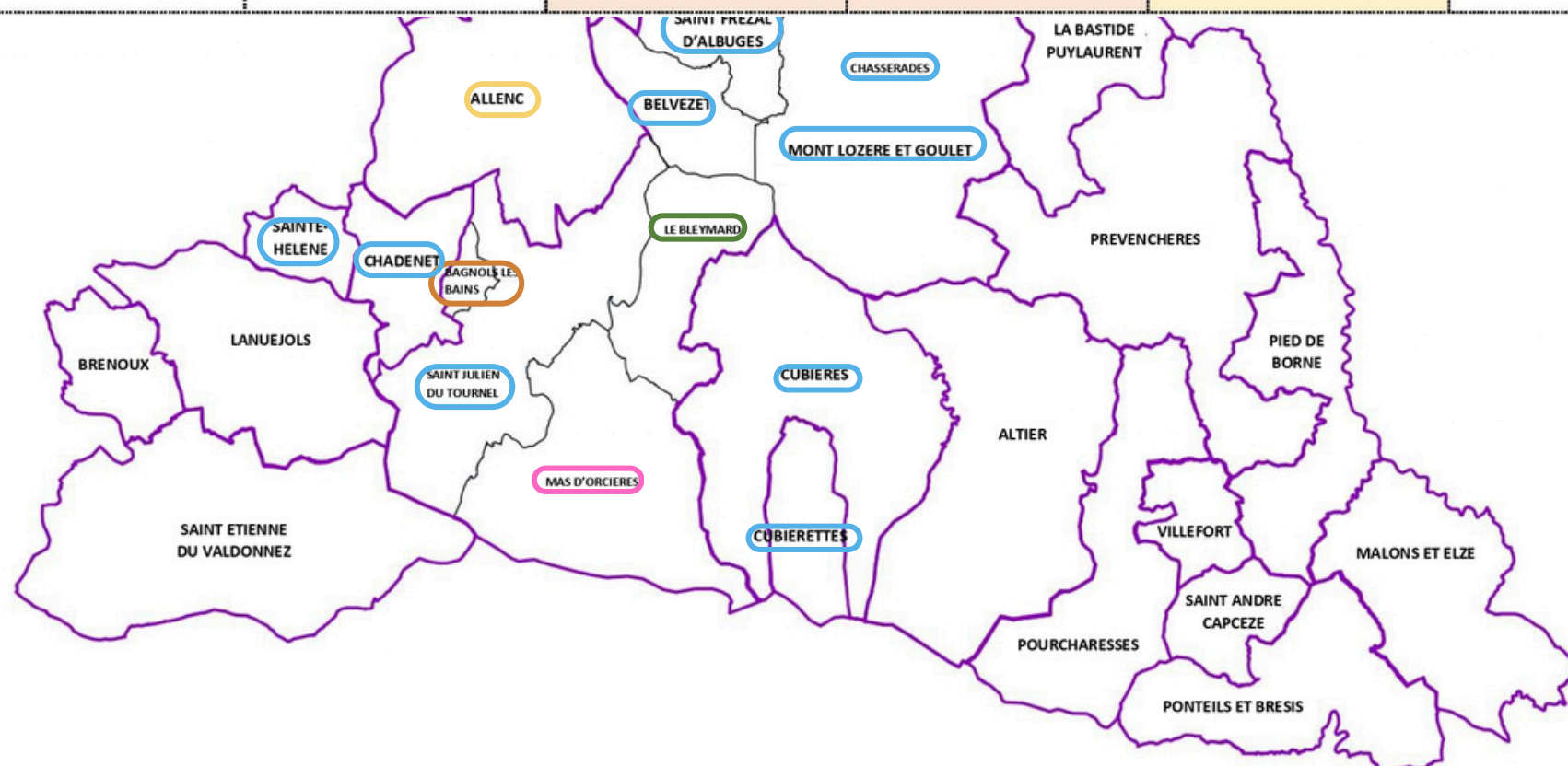


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h - 10h GYMNASTIQUE 06 32 07 44 65			10h - 11h30 COURS DE YOGA 06 81 27 86 36	
10h - 11h30 COURS DE YOGA 06 70 88 16 29	10h30 - 11h30 GYM INTENSE 06 33 20 56 47	10h - 11h30 3 mercredis dans l'année Dès 1an AT. PARENTS-ENFANTS 06 26 46 64 50	10h30 - 11h30 GYMNASTIQUE 06 83 11 00 81	10h30 - 11h15 WUTAO 06 63 63 96 76	
- M I D I -					
14h - 17h00 ATELIER COUTURE 06 70 79 89 37	14h30 - 17h30 BELOTE ET JEUX 06 83 11 00 81		14h30 - 16h00 LE YOGA COMME THERAPIE 04 48 21 03 49		
			15h - 17h PATCHWORK 04 66 47 60 11		DEMI-JOURNÉE OU JOURNÉE 15 samedis dans l'année "LA CHORALE FAIT SON CINÉMA" Dès 13 ans 06 26 46 64 50
		16h30 - 18h FOOT de 5 à 11 ans 06 88 23 75 63	15h30 - 16h30 GYM DOUCE 06 33 20 56 47	16h45 - 18h45 FOOT FÉMININ 06 88 23 75 63	
18h00 - 20h00 TENNIS DE TABLE 07 68 65 22 34			18h - 19h30 ARTS PLASTIQUES 06 40 27 12 96	17h45 - 19h QI GONG 06 31 32 23 14	
			18h30 - 19h45 WUTAO 06 63 63 96 76		
18h15 - 19h45 COURS DE YOGA 06 30 88 46 98	18h30 - 20h CHORALE 04 66 45 20 50		18h30 - 20h JEUDI FRIENDLY 04 66 45 20 50		
	20h - 22h VANNERIE 06 81 27 86 36	20h00 - 21h30 YOGA 06 33 20 56 47	19h45 - 20h45 CROSS TRAINING 06 40 28 94 45		
		20h40 - 21h40 PILOXING 06 88 46 74 78	À partir de 20h D'octobre à mars VANNERIE 06 89 27 50 85	20h30 - 22h DANSE 06 87 46 56 00	



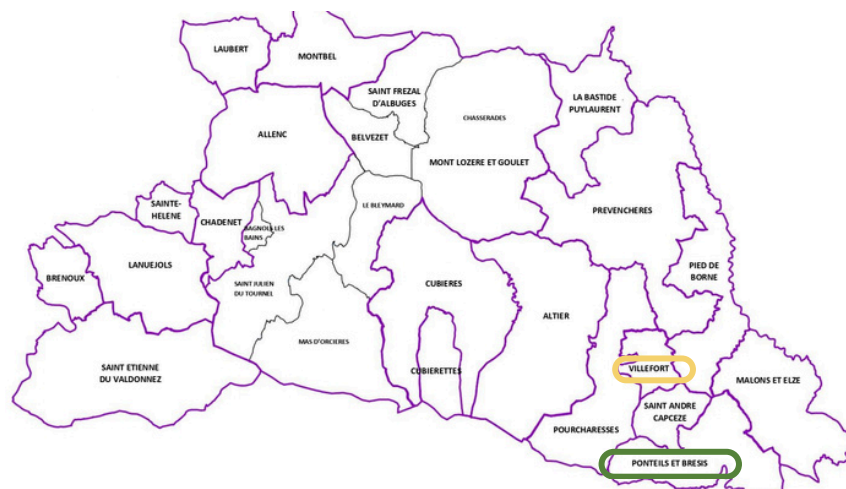
CALENDRIER ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2024-2025

SECTEUR EST de la Communauté de Communes Mont-Lozère :

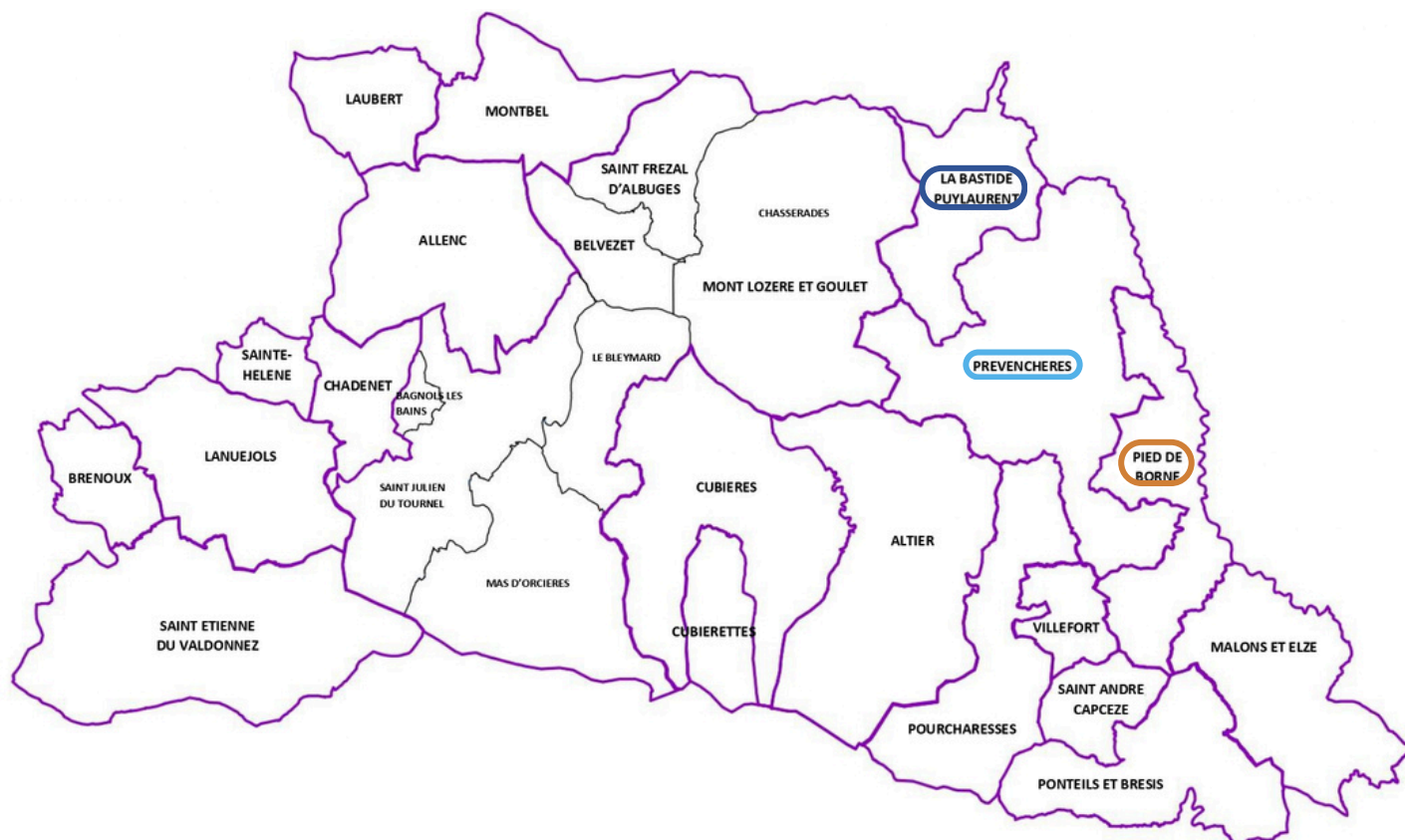
Ponteils-et-Brésis - Villefort

(À partir des informations transmises à l'office de tourisme Mont-Lozère)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Départ 8h30 ou 9h RANDONNÉE SALTE PELOUS 06 07 19 81 82	9h - 10h & 10h30 - 11h30 PILATES 06 87 18 31 87			9h30 - 12h00 ATELIER COUTURE agatagraf@free.fr	9h00 - 10h00 MARCHE NORDIQUE 06 87 18 31 87	08h30 - 12h30 TENNIS 07.82.01.60.69
		10h - 12h00 ÉVEIL MUSICAL 3 ans 10h-10h30 – 4 à 5ans 10h45 à 11h15 – 5 à 6 ans 11h30 - 12h00 06 73 16 42 57			09h - 12h00 YOGA ENFANT Parents/enfants 9h30- 10h – 6 à 8ans 9h45 10h15-11h – 9 à 11 ans 11h15 - 12h 06 33 21 35 23	
					10h - 12h <i>2 fois par mois</i> RUCHER ÉCOLE 07 82 01 60 69	10h30 - 12h ÉCOLE DE PÉTANQUE <i>Pour tous</i> 06 70 64 50 85
- M I D I -						
	14h - 15h & 16h - 17h PILATES 06 87 18 31 87	14h - 16h30 ATELIER COUTURE agatagraf@free.fr	12h45 - 13h30 ACCRO YOGA 06 33 21 35 23		14h00 - 17h00 CLUB MULTISPORT 6 à 8 ans 14h-15h15 – 9 à 11 ans 15h30 à 17h00 06.78.00.46.48	
	17h – 18h30 ÉCOLE DE PÉTANQUE <i>Pour les minimes</i> 06 70 64 50 85	16h - 20h ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX 06 40 81 32 84	14h - 15h00 MARCHE NORDIQUE 06 87 18 31 87	15h - 16h30 QI GONG 06 31 32 23 14		
	17h30 - 19h ÉCOLE D'ESCALADE 06 75 17 30 04	17h30 - 18h30 PILATES Débutants 06 87 18 31 87	15h - 16h30 YOGA SUR CHAISE 06 33 21 35 23	17h - 20h00 ÉCOLE DE PÉTANQUE <i>Pour tous</i> 06 70 64 50 85	17h00 - 19h00 MARCHE NORDIQUE <i>Séance santé</i> 06 87 18 31 87	
	17h45 - 18h45 & 19h15 - 20h15 PILATES 06 87 18 31 87 COMPLET	18h - 20h30 ESCALADE 06 75 17 30 04	17h - 18h30 YOGA DOUX 06 33 21 35 23	18h - 20h30 ESCALADE 06 75 17 30 04		
	18h – 20h COURS D'OCCITAN <i>1er mardi du mois</i> 06 42 54 34 63	18h30 - 20h00 <i>1 mercredi / mois</i> AFTERWORK MASSAGE 06 89 18 31 72	17h00 – 20h ÉCOLE D'ESCALADE 06 75 17 30 04	18h - 19h00 <i>2 vendredis / mois</i> ATELIER CHORALE 07.82.01.60.69		
	18h - 20h <i>1er mardi du mois</i> ATELIER D'ÉCRITURE 06 58 01 33 31	19h - 20h00 MARCHE NORDIQUE 06 87 18 31 87	18h45 - 20h15 YOGA DYNAMIQUE 06 33 21 35 23			
	18h - 20h30 <i>3ème mardi du mois</i> ATELIER GRAVURE 06.83.88.17.17	19h00 - 21h00 <i>Dès Janvier</i> VANNERIE 06 78 27 61 07				
	18h15 - 20h00 <i>A partir du 5 novembre</i> BADMINTON 06 33 03 43 21	19h30 - 22h00 VOLLEY BALL 06 95 52 26 62		À partir de 21h00 dernier vendredi du mois SOIRÉE JEUX SOCIÉTÉ 06 50 73 17 80		



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
- M I D I -						
15h00 - 16h00 PILATE SENIORS 06 48 92 28 75						
16h00 - 17h00 YOGA Approche douce et lente 06 70 75 39 87	16h00 - 17h ATELIER CREATIF <i>Enfant</i> 06 13 22 02 11					
	17h30 - 19h ATELIER THÉÂTRE <i>Enfant</i> 06 13 22 02 11	17h - 19h PING-PONG Adultes et enfants (dès 10 ans) 06 33 34 60 06				
18h00 - 19h30 HATHA YOGA Séance classique 06 70 75 39 87	18h00 - 19h15 ATELIER CHANT 06 30 76 69 81		18h - 20h CUB REMISE EN FORME A Ste Marguerite 06 66 10 14 63	18h - 19h30 GYM FITNESS 06 66 10 14 63		
18h - 20h CUB REMISE EN FORME A Ste Marguerite 06 66 10 14 63	19h - 21h ATELIER BOXE A Ste Marguerite Plus de 16 ans 06 66 10 14 63		18h - 20h ATELIER THÉÂTRE Ados - Adulte 06 13 22 02 11		18h - 20h CUB REMISE EN FORME A Ste Marguerite 06 66 10 14 63	



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30 - 11h30 GYM SENIORS 06 32 37 91 43	10h - 11h LECTURE EN MUSIQUE (0-3 ANS), 1 mardi / mois 06 32 37 91 43		10h30 - 12h GYM DOUCE & STRETCH 06 32 37 91 43	
- M I D I -				
	14h - 17h PEINTURE LIBRE 04 66 48 03 93		14h - 17h <i>1er et 3ème jeudi du mois</i> JEUX DE CARTES 06 81 62 00 94	
	17h30 - 18h45 THÉÂTRE ENFANTS <i>5 à 12 ans</i> 04 66 48 03 93	16h30 - 18h30 ATELIER BIBLIOTHÈQUE 06 31 68 68 28		
	18h45 - 21h15 MARCHE NORDIQUE <i>A ROUFFIAC</i> 06 32 37 91 43			
	19h - 20h30 <i>1 mardi/2</i> DANSE AFRICAINE 04 66 48 03 93			
	19h30 - 20h30 DANSE ROCK 04 66 48 03 93			
20h30 - 22h30 <i>Novembre à mars</i> VANNERIE, TRICOT.. 06 30 76 81 19	20h15 - 22h30 THÉÂTRE ADULTES <i>À partir de 16ans</i> 06 78 29 98 05	20h30 - 22h30 TENNIS DE TABLE 06 81 29 28 67	20h30 - 21h30 GYM DYNAMIQUE 06 32 37 91 43	
	20h30 - 22h30 <i>1 mardi/2</i> DANSE TRAD 04 66 48 03 93			

