



# Planning Novembre 2023



Espace  
A.Schweitzer  
20Av. Jules Guesde  
59540 CAUDRY  
03.27.85.28.93

## A partir de Lundi 06 Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Vendredi
<b>Salle Secrétin</b>	<b>Salle Jaune :</b>	Grande Salle Espace :	<b>! 15 Nov !</b>	<b>Salle Jaune :</b>
<b>CARDIO/RENFO:10H-10H55</b>	Méditation: <b>9H30-10H25</b>	<b>GYM TONIQUE</b>	<b>Stand CIDF</b>	<b>Pilates Adapté :</b>
<b>PILATES:11H05-12H</b>	Semaine Paire : <b>Yoga</b>	<b>9H - 10H</b>	<b>14H - 16H30</b>	<b>9H-9H55/10H05-10H55</b>
Etage Tullistes (Batisse)	Semaine Impaire: <b>Stretching</b>	<b>GYM DOUCE</b>	( <b>Centre Information</b>	Semaine Paire: <b>Yoga</b>
<b>PILATES:14H30-15H30</b>	<b>Adapté sur chaise</b>	<b>10H - 11H</b>	<b>Droits de la</b>	Semaine Impaire: <b>Stretching</b>
	<b>10H35 - 11H30</b>	<b>11H - 12H</b>	<b>Femme )</b>	<b>11H05 - 12H</b>
<b>Danse en ligne Débutants</b>	Etage Tullistes (Batisse)	<b>Le 29:</b>	<b>! 22 Nov ! DANSE</b>	<b>Le 10 : 14H30 - 16H</b>
<b>16H - 16H50</b>	<b>TaiChi /QiGong</b>	<b>Mémo : 14H30-15H25</b>	<b>Vente de pâtisseries</b>	<b>Neurones Actives</b>
<b>Danse en ligne Confirmés</b>	<b>14H - 16H</b>	<b>Remue-méninges:15H35-16H30</b>	<b>TELETHON</b>	
<b>17H - 17H50</b>			<b>Activités toniques</b>	
<b>LEGENDE :</b>	Activités bien-être	Activités douces	Activités modérées	Activités cognitives

