

MON PARCOURS SPORT-SANTÉ 2025-2026

NOVEMBRE

DECEMBRE

JANVIER

FEVRIER

MARS

AVRIL

MAI & JUIN

3	LUNDI 03-11 : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT	2	MARDI 02-12 : 18H À 19H ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY	13	MARDI 13-01 : 13H À 15H PARCOURS NUTRITION-APA (SALLE TAUZIN) PAULINE & ALBERT	23	LUNDI 23-02 : 13H À 14H CONFÉRENCE NUTRITION (SALLE TAUZIN) PAULINE & ALBERT	2	LUNDI 02-03 : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT	8	MERCREDI 08-04 : 14H À 15H EXPRESSION CORPORELLE ENFANTS (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DELPHINE & AUDREY	12	MARDI 12-05 : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DAVID & AUDREY
6	JEUDI 06-11 : 14H À 15H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE TAUZIN) DELPHINE & ALBERT	3	MERCREDI 03-12 : 14H À 15H YOGA ENFANTS (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) CÉCILE & AUDREY	15	JEUDI 15-01 : 9H À 10H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE TAUZIN) DELPHINE & AUDREY	24	MARDI 24-02 : 18H À 19H ATELIER BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY	6	VENDREDI 06-03 : 18H À 20H PARCOURS NUTRITION-APA (SALLE HALLES) PAULINE AUDREY & CELIA	21	MARDI 21-04 : 19H À 20H ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY	22	VENDREDI 22-05 : 19H À 20H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE HALLES) DELPHINE & AUDREY
10	LUNDI 10-11 : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT	4	JEUDI 04-12 : 11H À 12H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & AUDREY	15	JEUDI 15-01 : 11H À 12H YOGA SUR CHAISE (SALLE TAUZIN) CATHERINE & AUDREY	25	MERCREDI 25-02 : 14H À 15H SELF DEFENSE ENFANTS (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DAVID & AUDREY	12	JEUDI 12-03 : 13H À 14H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE TAUZIN) DELPHINE & ALBERT	28	MARDI 28-04 : 13H À 14H YOGA SUR CHAISE (SALLE TAUZIN) CATHERINE & ALBERT	26	MARDI 26-05 : 18H À 19H CONFÉRENCE NUTRITION (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) PAULINE & AUDREY
21	VENDREDI 21-11 : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE HALLES) DAVID & AUDREY	8	LUNDI 08-12 : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT	19	LUNDI 19-01 : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT	26	JEUDI 26-02 : 11H À 12H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & AUDREY	12	JEUDI 12-03 : 18H À 19H YOGA SUR CHAISE (SALLE DANSE - LALOUBERE) CATHERINE & AUDREY	28	MARDI 28-04 : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DAVID & AUDREY	2	MARDI 02-06 : 19H À 20H ATELIER BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY
24	LUNDI 24-11 : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT	12	VENDREDI 12-12 : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE HALLES) DAVID & AUDREY	24	SAMEDI 24-01 : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS ENFANTS (MAISON SPORT SANTE) LAETITIA & FANNY			17	MARDI 17-03 : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT			18	JEUDI 18-06 : 18H À 19H YOGA SUR CHAISE (SALLE DANSE - LALOUBERE) CATHERINE & AUDREY
27	JEUDI 27-11 : 18H À 19H YOGA SUR CHAISE (SALLE DANSE - LALOUBERE) CATHERINE & AUDREY	15	LUNDI 15-12 : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT	27	MARDI 27-01 : 19H À 20H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE 1ER ÉTAGE - LALOUBERE) DELPHINE & AUDREY			28	SAMEDI 28-03 : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS (MAISON SPORT SANTE) LAETITIA & FANNY				
28	VENDREDI 28-11 : 18H À 19H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE HALLES) DELPHINE & AUDREY												
29	SAMEDI 29-11 : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS (MAISON SPORT SANTE) LAETITIA & FANNY												

Inscriptions :
capsportsante40@gmail.com

ateliers GRATUITS
100% financés

OUVERT
A TOUS SUR INSCRIPTION

3 thématiques : Mouvement & corps Esprit & Bien-être Savoir & Equilibre

Self-Défense

Yoga

Yoga sur chaise

Expression
corporelle

Gestion du stress

Bien-Être

Nutrition

Enfants