

# MON PARCOURS SPORT-SANTÉ 2025-2026



NOVEMBRE

3	LUNDI 03-II : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT
6	JEUDI 06-II : 14H À 15H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE TAUZIN) DELPHINE & ALBERT
10	LUNDI 10-II : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT
21	VENDREDI 21-II : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE HALLES) DAVID & AUDREY
24	LUNDI 24-II : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT
27	JEUDI 27-II : 18H À 19H YOGA SUR CHAISE (SALLE DANSE -LALOUBERE) CATHERINE & AUDREY
28	VENDREDI 28-II : 18H À 19H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE HALLES) DELPHINE & AUDREY
29	SAMEDI 29-II : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS (MAISON SPORT SANTÉ) LAETITIA & FANNY

DECEMBRE

2	MARDI 02-12 : 18H À 19H ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS (SALLE IER ÉTAGE -LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY
3	MERCREDI 03-12 : 14H À 15H YOGA ENFANTS (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) CÉCILE & AUDREY
4	JEUDI 04-12 : 11H À 12H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & AUDREY
8	LUNDI 08-12 : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT
12	VENDREDI 12-12 : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE HALLES) DAVID & AUDREY
15	LUNDI 15-12 : 13H À 15H YOGA (SALLE TAUZIN) CÉCILE & ALBERT
24	SAMEDI 24-01 : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS ENFANTS (MAISON SPORT SANTÉ) LAETITIA & FANNY

JANVIER

13	MARDI 13-01 : 13H À 15H PARCOURS NUTRITION-APA (SALLE TAUZIN) PAULINE & ALBERT
15	JEUDI 15-01 : 9H À 10H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE TAUZIN) DELPHINE & AUDREY
15	JEUDI 15-01 : 11H À 12H YOGA SUR CHAISE (SALLE TAUZIN) CATHERINE & AUDREY
19	LUNDI 19-01 : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT
24	SAMEDI 24-01 : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS ENFANTS (MAISON SPORT SANTÉ) LAETITIA & FANNY
27	MARDI 27-01 : 19H À 20H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) DELPHINE & AUDREY

FEVRIER

23	LUNDI 23-02 : 13H À 14H CONFÉRENCE NUTRITION (SALLE TAUZIN) PAULINE & ALBERT
24	JEUDI 24-02 : 18H À 19H ATELIER BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN (SALLE IER ÉTAGE -LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY
25	MERCREDI 25-02 : 14H À 15H SELF DEFENSE ENFANTS (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) DAVID & AUDREY
26	JEUDI 26-02 : 11H À 12H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & AUDREY
27	SAMEDI 24-01 : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS ENFANTS (MAISON SPORT SANTÉ) LAETITIA & FANNY

MARS

2	LUNDI 02-03 : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT
6	VENDREDI 06-03 : 18H À 20H PARCOURS NUTRITION-APA (SALLE HALLES) PAULINE AUDREY & CELIA
12	JEUDI 12-03 : 13H À 14H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE TAUZIN) DELPHINE & ALBERT
17	MARDI 17-03 : 13H À 14H SELF DEFENSE (SALLE TAUZIN) DAVID & ALBERT
28	SAMEDI 28-03 : 10H À 12H ATELIER GESTION DU STRESS (MAISON SPORT SANTÉ) LAETITIA & FANNY

AVRIL

8	MERCREDI 08-04 : 14H À 15H EXPRESSION CORPORELLE ENFANTS (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) DELPHINE & AUDREY
21	MARDI 21-04 : 19H À 20H ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS (SALLE IER ÉTAGE -LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY
28	MARDI 28-04 : 13H À 14H YOGA SUR CHAISE (SALLE TAUZIN) CATHERINE & ALBERT
28	MARDI 28-04 : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) DAVID & AUDREY
2	MARDI 02-05 : 19H À 20H ATELIER BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY

MAI & JUIN

12	MARDI 12-05 : 18H À 19H SELF DEFENSE (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) DAVID & AUDREY
22	VENDREDI 22-05 : 19H À 20H EXPRESSION CORPORELLE (SALLE HALLES) DELPHINE & AUDREY
26	MARDI 26-05 : 18H À 19H CONFÉRENCE NUTRITION (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) PAULINE & AUDREY
2	MARDI 02-06 : 19H À 20H ATELIER BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN (SALLE IER ÉTAGE - LALOUBERE) DAMIEN & AUDREY
18	JEUDI 18-06 : 18H À 19H YOGA SUR CHAISE (SALLE DANSE -LALOUBERE) CATHERINE & AUDREY

Inscriptions :  
[capsportsante40@gmail.com](mailto: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