

ACTIVITES 2023-2024

Couts Fontanillois(es)	Couts Extérieurs(es)	ACTIVITES	Dates et Heures	Début Activités	Précisions
ACTIVITES PHYSIQUES					
15,00 €	20,00 €	COUNTRY Maximum 20 personnes	Samedi 10h00	23/09/23	
75,00 €	80,00 €	FEET DANCE Minimum 12 personnes	Lundi 17h45	11/09/23	
75,00 €	80,00 €	GYM Maximum 18 personnes par séance	Mercredi 10h00 Vendredi 8h45	13/09/23 08/09/23	Gym Tonique Gym
75,00 €	80,00 €	GYM MULTI DISCIPLINES Maximum 18 personnes	Mardi 9h00	12/09/23	
15,00 €	20,00 €	LINE DANCE Maximum 25 personnes par séance	Lundi 14h00 Mardi 13h30 Mardi 15h00 Jeudi 10h30	11/09/23 05/09/23 05/09/23 07/09/23	Renforcement des acquis Renforcement des acquis Pratique hésitante Bonne maitrise de l'activité
15,00 € + frais covoiturage	20,00 € + frais covoiturage	MARCHE	Mercredi 13h30	06/09/23	+ 10 kms - 1er mercredi du mois : marche avec petit dénivelé & 2 sorties à la journée dans l'année (mai et juin)
			Mercredi 14h	13/09/23	environ 6 kms - une sortie à la journée 2 fois dans l'année (mai et juin)
15,00 € + frais covoiturage	20,00 € + frais covoiturage	MARCHE NORDIQUE Maximum 12 personnes par séance	Samedi 9h30 Lundi 9h30	11/09/23	Pour débutant
75,00 €	80,00 €	PILATES Maximum 18 personnes par séance	Lundi 9h15 Lundi 10h30	11/09/23	
75,00 €	80,00 €	QI GONG Maximum 15 personnes par séance	Mardi 16h30 Jeudi 16h	12/09/23 14/09/23	
15,00 € + frais covoiturage	20,00 € + frais covoiturage	RANDO	Mardi 13h00	05/09/23	
15,00 € + frais covoiturage	20,00 € + frais covoiturage		Jeudi 9h00	07/09/23	
75,00 €		RELAXATION	Jeudi 9h15	07/09/23	
75,00 €	80,00 €	SOPHROLOGIE Maximum 15 personnes par séance	Mercredi 18h00 Mercredi 19h00	06/09/23	
75,00 €	80,00 €	STRETCHING Maximum 18 personnes par séance	Vendredi 9h50 Vendredi 10h55	08/09/23	
75,00 €	80,00 €	YOGA Maximum 15 personnes par séance	Mardi 10h15 Mardi 18h00	12/09/23	
ACTIVITES CEREBRALES & LUDIQUES					
80,00 €		ANGLAIS	Vendredi 10h00	15/09/23	
10,00 €		BIBLIOTHEQUE	Jeudi 15h00	12/10/23	2ème et 4ème jeudis du mois "discussions"
Gratuit		CARTES	Mercredi 14h00	06/09/23	
110,00 €		CHORALE	Jeudi 17h30	14/09/23	
15,00 €	20,00 €	COUTURE Maximum 12 personnes	Lundi 15h30	11/09/23	
Gratuit		ECHECS	Vendredi 14h00	08/09/23	
30,00 €	40,00 €	INFORMATIQUE Maximum 8 personnes par séance	Lundi 9h30 Mardi 9h30	18/09/23 04/10/23	
Gratuit		JEUX DE SOCIETE	Jeudi 14h00	21/09/23	1er et 3ème jeudi du mois
15,00 €	20,00 €	SCRABBLE	Vendredi 14h00	08/09/23	

Tout au long de l'année Sorties à la journée, Voyages, Goûters, Repas de l'Amitié