



# JOURNEE PORTES OUVERTES ALF

## DU 19 JUIN AU 24 JUIN 2017

Préparez votre rentrée 2017/2018, venez rencontrez les professeurs et profitez d'un cours d'essai gratuit, **PRESENTEZ VOUS AU COURS**

### LUNDI

10h00 à 11h15	Yoga	Salle sport derrière la mairie
18h00 à 19h00	Back n'Stretch	Salle sport derrière la mairie
19h15 à 20h15	Gym Renforcement musculaire	Salle sport derrière la mairie
20h15 à 21h15	Gym Renforcement musculaire	Salle sport derrière la mairie
19h15 à 20h45	Allemand	Salle Champvert derrière l'Espace
18h00 à 19h00	Percussion Enfants (à partir de 6 ans)	Espace Fleurieu
19h30 à 21h00	Percussion Adultes	Espace Fleurieu

### MARDI

17H15 à 18H15	Atelier Coutures enfants	Galerie Fleurentine
18H15 à 19H45	Atelier Coutures Ado	Galerie Fleurentine
18h00 à 19h15	Yoga	Salle sport derrière la mairie
19h30 à 20h45	Yoga	Salle sport derrière la mairie
19H00 à 20H00	<b>NOUVEAU « BODY JAM »</b>	Espace Fleurieu
Le <b>BODYJAM</b> est un cours de fitness cardio-vasculaire où vous allez danser et vous libérer durant 55 minutes sur des mouvements et des musiques tendances. A l'aide de vos instructeurs vous aller apprendre à bouger avec style tout en vous faisant plaisir et en laissant la musique envahir votre corps.		
20h30 à 22h30	Théâtre (adulte)	Espace Fleurieu

### MERCREDI

10h15 à 11h30	Gym douce	Salle sport derrière la mairie
17h00 à 18h30	Dessin (enfant/ado)	Galerie Fleurentine
17h30 à 18h30	Judo (4/6 ans)	Salle judo derrière la mairie
18h30 à 20h00	Judo (7 ans et +)	Salle judo derrière la mairie
19h30 à 22h00	Dessin (adulte)	Galerie Fleurentine

### JEUDI

14h00 à 16h00	Café couture	Galerie Fleurentine
18h00 à 19h30	Pause Couture	Galerie Fleurentine
18h30 à 21h30	Tai chi chuan	Espace Fleurieu
19h30 à 21h30	Soirée couture (adulte)	Galerie Fleurentine
19h00 à 20h00	Self défense	Salle sport derrière la mairie

### VENDREDI

9h00 à 10h15	Gym Tonic	Salle sport derrière la mairie
17h45 à 18h45	Poterie (enfant)	Galerie Fleurentine

### SAMEDI

09h30 à 11h30	Aikido	Salle sport derrière la mairie
---------------	--------	--------------------------------

**INSCRIPTIONS AU FORUM DES ASSOCIATIONS LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE A L'ESPACE FLEURIEU**