

ACTIVITÉS MANUELLES

Stylisme et couture	14 ans et +	Lundi	17h30-19h30		ADOS	ADULTES
	16 ans et +	Lundi	19h30-21h30		ADULTES	
NOUVEAU Cosplay	12-14 ans	Mercredi	14h00-16h00		ADOS	
	15-17 ans	Mercredi	16h00-18h00			

ACTIVITÉS SPORTIVES

NOUVEAU Arts martiaux	13 ans et +	Mardi	19h00-20h15		ADOS	ADULTES
Judo NOUVEAU	8-10 ans	Mardi	17h00-18h00			
Judo NOUVEAU Jiu-jitsu brésilien	10-12 ans	Mardi	18h00-19h00		ENFANTS	
Sabre Laser	11-17 ans	Mercredi	17h30-19h00	Gymnase Daumesnil	ADOS	
Self defense	16 ans et +	Mardi	20h30-22h00	Gymnase Daumesnil		ADULTES
Volley	11-17 ans	Vendredi	18h00-20h00		ADOS	

LANGUES

Anglais NOUVEAU ludique	8-11 ans	Mercredi	15h30-16h30		ENFANTS	
Coréen NOUVEAU	11 ans et +	Jeudi	18h00-19h00		ADOS	ADULTES
Japonais NOUVEAU	11 ans et +	Vendredi	17h30-18h30			

SCIENCES ET TECHNIQUES

Découverte scientifique par les Legos	6-12 ans	Vendredi	17h00-18h30		ENFANTS	
Codage	8-12 ans	Samedi	10h15-11h15			

ARTS DU SPECTACLES

Théâtre d'improvisation	16 ans et +	Vendredi	19h00-21h00		ADOS	ADULTES
Cirque	3 ans	Samedi	09h30-10h30		ENFANTS	
	4 ans	Samedi	10h30-11h30			
	5 ans	Samedi	11h30-12h30			
	6-8 ans	Samedi	14h00-15h30	Gymnase Daumesnil		
	6-9 ans	Mercredi	17h00-18h30	Gymnase Daumesnil		
	8-11 ans	Samedi	15h30-17h00	Gymnase Daumesnil		

DANSE

Modern Jazz	6-9 ans	Samedi	15h00-16h00		ENFANTS	
	8-10 ans	Samedi	14h00-15h00			
Danse Africaine	16 ans et +	Lundi	19h00-21h00		ADOS	ADULTES
Rock NOUVEAU Acrobatique	16 ans et +	Mercredi	18h30-20h00	Gymnase Daumesnil	ADOS	ADULTES

Tarif musique semi-collective // Cours de 60 min selon niveau

Pour plus d'information sur les créneaux de musique, contactez le CPA.

* HIIT (High Intensity Interval Training) : L' entraînement fractionné de haute intensité est un mode d' entraînement fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d' exercices en anaérobie.

MISE EN FORME

Hiit* NOUVEAU	18 ans et +	Mercredi	12h00-12h45		ADULTES	
Pilates	16 ans et +	Mercredi	19h00-20h15			
		Mercredi	20h15-21h30			
NOUVEAU Remise en forme seniors	Seniors	Mercredi	11h00-12h00			
NOUVEAU Détente Mieux -Être	18 ans et +	Mercredi	13h00-14h00			

MUSIQUE

Chant	16 ans et +	Lundi	18h00-19h30		ADULTES	
		Lundi	19h30-21h00			
Création musicale par ordinateur	16 ans et +	Mercredi	19h30-21h30			
Guitare	6-10 ans	Mercredi	16h00-17h00		ENFANTS	
	7-12 ans	Mercredi	17h00-18h00			
		Jeudi	17h00-18h00			
	12-15 ans	Mercredi	18h00-19h00		ADOS	
		Jeudi	18h00-19h00		ADOS	ADULTES
Piano	15 ans et +	Jeudi	19h00-20h00		ENFANTS	
	7-12 ans	Mardi	17h00-18h00			
		Mardi	18h00-19h00			
	15 ans et +	Mardi	19h00-20h00		ADULTES	
7 ans et +	18 ans et +	Mardi	20h00-22h00		ADULTES	
	Samedi	12h00-17h00		Tout public		