

ACTIVITÉS ADULTES (à partir de 16 ans)

JOUR	HORAIRES		ACTIVITÉS	NIVEAU
Lundi	19h30	21h	Danse modern'jazz	débutant-es
Lundi	21h	22h30	Danse modern'jazz	confirmé-es
Lundi	9h	12h	Vannerie	
Lundi	18h	19h15	Langue des signes	1 an de pratique
Lundi	19h15	20h30	Langue des signes	débutant-es
Lundi	20h30	22h30	Basket	tous niveaux
Lundi	20h	22h	Création récup	
Lundi	18h15	19h30	Anglais	intermédiaires
Lundi	19h30	20h45	Anglais	confirmé-es
Lundi	20h30	22h	Batucada bandana	
Lundi	18h30	19h45	Yoga	
Lundi	19h45	21h	Yoga	
Lundi	18h	19h30	Danse flamenco	tous niveaux
Lundi	19h	21h	Hu ying dao - Kung Fu	
Lundi	18h15	20h15	Théâtre altea	
Lundi	17h	18h15	Italien	conversation
Lundi	18h15	19h30	Italien	débutant-es
Lundi	18h30	20h30	Foot en salle	
Lundi	18h	19h	Feldenkrais	
Lundi	20h15	22h45	théâtre	
Lundi	12h30	13h30	pilates	
Lundi	17h15	18h15	pilates	
Lundi	12h30	13h30	Qi gong	
Lundi	14h	15h	Qi gong	
Lundi	19h	20h15	Chinois	2 ans de pratique
Lundi	20h15	21h30	Chinois	débutant-es
Lundi	18h	19h	Danse rock	débutant-es
Lundi	19h	20h	Danse rock	intermédiaires
Lundi	14h	15h30	Initiation informatique	débutant-es
Lundi	15h30	17h	Initiation informatique	intermédiaires
Lundi	12h15	14h15	Dessin/fusain/encre	
Lundi	14h30	17h	Peinture	
Lundi	18h30	20h	Danse africaine	débutant-es
Lundi	20h	21h30	Danse africaine	intermédiaires/ avancé-es
Lundi	19h	20h	Solfège ludique adultes	
Lundi	9h30	10h30	Relaxation/Sophrologie	
Lundi	20h	21h45	Chant choral	
Lundi	12h15	13h30	badminton accès libre	
Lundi	19h	21h	Ethnofanfare	
Lundi	20h	22h30	Faber & Mazlish - parler pour que les enfants écoutent	
Lundi	20h	22h30	Faber & Mazlish - frères et sœurs sans rivalité	
Lundi	17h30	18h30	Yoga Nidra	
Lundi	19h15	21h	Vidéo & cinéma d'animation	
Lundi	12h30	13h30	Tai Chi	
Lundi	19h	20h30	batucada gaia	tous niveaux
Lundi	19h	20h45	Chants, rythmes et percussions du Brésil	
Lundi	18h30	20h	Apéro broderie	

Lundi	19h	20h45	Chants, rythmes et percussions du Brésil	
Lundi	14h	16h	Théâtre	
Mardi	17h45	18h45	Cardio boxe	
Mardi	19h	20h	Cardio Danse	
Mardi	16h45	17h45	Cuisses abdos fessiers	
Mardi	8h	9h	Gym matinale	
Mardi	9h	10h	Gym zen	
Mardi	10h	11h	Pilates	
Mardi	19h	20h	Barre à terre	
Mardi	20h	21h30	Danse modern'jazz	débutant-es/ intermédiaires
Mardi	17h30	18h45	Anglais	grand-es débutant-es
Mardi	18h45	20h	Anglais	débutant-es
Mardi	20h	22h30	Théâtre	
Mardi	14h	16h	Poterie-céramique	
Mardi	16h15	17h30	Sophrologie	
Mardi	17h30	18h45	Sophrologie	
Mardi	18h45	20h	Sophrologie	
Mardi	20h	21h15	Sophrologie	
Mardi	20h30	22h15	Foot en salle	
Mardi	19h	20h30	Hand ball	tous niveaux
Mardi	18h30	20h30	Dessin / peinture	
Mardi	20h30	22h30	Dessin / peinture	
Mardi	19h	21h	MAO	débutant-es
Mardi	18h45	20h	Running	
Mardi	19h	20h15	Portugais	intermédiaires
Mardi	20h15	21h30	Portugais	débutant-es
Mardi	17h30	18h45	Espagnol	confirmé-es
Mardi	18h45	20h	Espagnol	débutant-es
Mardi	20h	21h15	Espagnol	débutant-es - 1 an de pratique
Mardi	10h	12h30	Peinture à l'huile	
Mardi	13h30	16h	Peinture à l'huile	
Mardi	12h15	13h30	Yoga	
Mardi	17h30	18h45	Yoga	
Mardi	18h45	20h	Yoga	
Mardi	9h30	10h45	Yoga	
Mardi	18h	19h	Pilates	
Mardi	19h	20h	Pilates	
Mardi	20h	21h	Pilates	
Mardi	18h30	20h	atelier chanson	
Mardi	20h30	22h	atelier chanson	
Mardi	12h30	13h30	Cardio renfo	
Mardi	9h	10h	Gym forme	
Mardi	18h45	20h30	Chorale gospel	
Mardi	20h30	22h	Jazz vocal	
Mardi	14h	15h30	Initiation informatique	intermédiaires
Mardi	20h	21h30	Salsa/Danses latinos	
Mardi	21h	22h	Charleston solo	débutant-es
Mardi	20h	21h	Lindy hop	débutant-es
Mardi	18h	22h	Peinture sur porcelaine	
Mardi	20h15	21h15	Gym forme semaines impaires	

Mardi	20h15	21h15	Gym forme semaines paires	
Mardi	17h30	19h	Danse et créativité altea	
Mardi	13h30	16h30	Pâtisserie	
Mardi	15h30	17h	Atelier chanson	
Mardi	19h	21h	Cuisine végétarienne	
Mardi	14h30	16h30	Danses flokloriques	
Mardi	10h	11h	Gym bien être	
Mardi et Jeudi	19h-20 le mardi	19h30-20h30 le Jeudi	Karaté	tous niveaux
Mercredi	19h	20h30	Danse hip hop	
Mercredi	18h	20h	Poterie /céramique	
Mercredi	20h	22h	poterie/céramique	
Mercredi	20h30	22h	Danse modern'jazz	intermédiaires
Mercredi	12h30	13h30	Pilates	
Mercredi	20h15	22h45	Théâtre	
Mercredi	18h	19h	Gym forme	
Mercredi	18h30	20h	Couture	
Mercredi	20h	22h	Couture	
Mercredi	12h15	13h30	Yoga	
Mercredi	11h	12h15	Yoga	
Mercredi	17h	18h15	Italien	confirmés
Mercredi	18h15	19h30	Italien	intermédiaires
Mercredi	17h	18h	Guitare	débutant·es
Mercredi	18h	19h	Guitare	débutant·es
Mercredi	20h	21h15	Chinois	1 an de pratique
Mercredi	18h	19h15	Allemand	débutant·es/ débutant·es renforcés
Mercredi	18h15	19h30	Russe	débutant·es
Mercredi	19h30	20h45	Russe	intermédiaires
Mercredi	19h15	20h30	Self défense féminin	
Mercredi	20h45	21h45	Boogie woogie	parité obligatoire
Mercredi	18h45	19h45	Danse rock	débutant·es
Mercredi	19h45	20h45	Danse rock	intermédiaires
Mercredi	19h	20h30	Danse contemporaine	débutant·es
Mercredi	20h30	22h	Danse contemporaine	intermédiaires/ avancé·es
Mercredi	19h	20h30	Batucada gaia	tous niveaux
Mercredi	20h15	22h	Musiques trad	
Mercredi	19h15	20h	Relaxation musicale	
Mercredi	19h	20h	Do-In	
Mercredi	19h	21h	Pause poésie	
Mercredi	19h	22h	Club photos	
Mercredi	18h30	21h30	Vannerie	
Mercredi	20h30	22h30	Boxe	
Mercredi	11h	12h	Gym forme	
Mercredi	19h30	21h	Volley	débutant·es/ intermédiaires
Mercredi	21h	22h30	Volley	confirmé·es
Mercredi	19h	21h	Pâtisserie	
Mercredi	19h	21h	Pâtisserie	
Mercredi	19h	21h	Cycle Cuisine Astucieuse & zéro déchet	
Mercredi	18h30	20h	Marche nordique	sportive

Jeudi	10h45	12h	Yoga	
Jeudi	12h15	13h30	Yoga	
Jeudi	17h	18h15	Yoga	
Jeudi	18h15	19h30	Yoga	
Jeudi	19h30	20h45	Yoga	
Jeudi	14h15	15h15	Yoga post natal	
Jeudi	15h30	16h30	Yoga prénatal	
Jeudi	18h	19h30	Escalade	débutant·es
Jeudi	19h30	21h	Escalade	débutant·es
Jeudi	21h	22h30	Escalade	confirmé·es
Jeudi	18h15	20h15	Couture	
Jeudi	20h15	22h15	Couture	
Jeudi	9h30	11h30	Couture	
Jeudi	18h30	20h	Apéro'tricot	
Jeudi	20h	22h	Atelier de création le corps dans tous ses états	
Jeudi	19h	20h	Barre à terre	
Jeudi	20h15	22h45	Théâtre	débutant·es
Jeudi	18h	19h	Guitare	perfectionnant·es 1
Jeudi	19h	20h15	Guitare	perfectionnant·es 3
Jeudi	20h15	21h15	Guitare	perfectionnant·es 2
Jeudi	21h15	22h45	Guitare	confirmé·es
Jeudi	18h15	19h30	Yoga	
Jeudi	19h30	20h45	Yoga	
Jeudi	20h45	22h	Yoga	
Jeudi	19h	20h45	Badminton	tous niveaux
Jeudi	20h45	22h30	Badminton	confirmé·es
Jeudi	16h	18h	Poterie / céramique	
Jeudi	18h	20h	Poterie / céramique	
Jeudi	20h	22h	Poterie / céramique	
Jeudi	18h30	20h	Arabe	débutant·es
Jeudi	20h	21h30	Arabe	intermédiaires/ confirmé·es
Jeudi	21h	22h30	Atelier chanson	
Jeudi	19h	20h45	Chorale Polyphonerie	1 an de pratique minimum
Jeudi	20h	21h30	École d'éloquence	
Jeudi	14h	15h30	Initiation informatique	confirmé·es
Jeudi	19h	22h	groupe musiques actuelles amplifiées	
Jeudi	12h15	13h30	badminton accès libre	
Jeudi	19h	20h	Tai Chi	
Jeudi	19h00	21h	Palet vendéen	
Jeudi	19h	20h30	Vielle à roue	
Jeudi	20h30	22h	Vielle à roue	
Jeudi	18h30	20h30	Montagne, connaissance et randos	
Jeudi	18h30	20h30	Écriture autobiographique	
Jeudi	18h30	20h30	Atelier d'écriture littéraire, créatif et récréatif	
Jeudi	20h	21h	Natation	
Jeudi	19h	21h	Analyse politique de l'actualité	
Jeudi	19h	20h30	Histoire de l'art	
Jeudi	12h30	13h30	Pilates	
Jeudi	20h30	22h	Dégustation, à la découverte des vins	

Jeudi	18h30	20h30	Montagne, connaissance et randos	
Jeudi	17h30	18h30	Cross Training	
Jeudi	18h30	19h30	Cross Training	
Jeudi	12h30	13h30	Cross Training	
Jeudi	12h30	13h30	Qi gong	
Jeudi	20h30	22h30	Boxe	
Jeudi	19h	22h	Groupe musiques actuelles amplifiées	
Jeudi	19h	20h30	Vielle à roue	
Jeudi	20h30	22h	Vielle à roue	
Jeudi	20h45	22h15	Danse Bollywood	
Jeudi	14h30	16h30	Chorale deci delà	
Jeudi	18h30	21h	CNV	déjà pratiquant·es
Vendredi	20h15	21h45	Capoeira	
Vendredi	18h30	20h	Aïkido	
Vendredi	20h	21h30	Aikishintaiso	
Vendredi	18h45	20h15	Danse orientale	
Vendredi	15h30	16h30	Pilates	
Vendredi	16h30	17h30	Pilates	
Vendredi	17h30	18h30	Pilates	
Vendredi	18h45	20h15	Hand ball	3 ans de pratique
Vendredi	14h	16h30	Acrylique	
Vendredi	10h	12h30	Aquarelle	
Vendredi	10h	12h30	Sculpture sur bois et pierre	
Vendredi	17h30	18h45	Espagnol	intermédiaires, 2 ans de pratique
Vendredi	12h15	13h30	Multisports	
Vendredi	19h	21h	Couture	
Vendredi	19h30	21h	Badminton	débutant·es/ intermédiaires
Vendredi	20h30	22h30	Foot en salle	
Vendredi	20h30	22h30	Foot en salle	
Vendredi	18h30	20h30	Parlez cinéma	
Vendredi	20h15	22h30	Jeux de société	
Vendredi	9h30	11h	Marche nordique	seniors/ reathlétisation
Vendredi	18h30	21h	CNV	débutant·es
Samedi	11h30	13h	Basket	tous niveaux
Samedi	10h	11h30	Badminton	débutant·es
Samedi	11h30	13h	Badminton	intermédiaires
Samedi	11h30	12h30	Zumba	
Samedi	9h	10h	Zumba	
Samedi	13h	18h	Clown	
Samedi	9h	12h	Calligraphie arabe, latine et hébraïque	
Samedi	13h	16h	Calligraphie chinoise	
Samedi	13h	18h	Clown	
Samedi	9h30	12h30	Balades dessinées	
Samedi	14h	17h	Balades dessinées	
Samedi	14h30	17h	Écriture de chanson	
Samedi	14h	17h	Vitrail	
Samedi	13h30	15h	Baskin	Tous niveaux
Dimanche	journée		Randos des rancy	
			labo photo accès libre	

STAGES, CYCLES ET SORTIES ADULTES (à partir de 16 ans)

19-sept.	10h	12h	Stages numériques adultes : smartphone et applications	
19-sept.	10h	12h	Balade botanique	
19-sept.	14h	17h	Stage cosmétiques lessives naturelles et tawashi	
20-sept.	8h	18h	Sortie Canyoning	
25/09, 9/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12	10h	12h	Cycle sophrologie - Bien vieillir	
26/9, 17/10, 14/11, 12/12, 16/01	9h	17h	Stage poterie/céramique	
26-sept.	9h	12h	Clinique du vêtement	
03-oct.	10h	17h	Stage sophrologie Confiance en soi	
03-oct.	10h	12h	Stage fabrication de pain au levain	
3/10 et 17/10	9h30	12h30	Stage broderie - création textile 1	
03 et 10/10			Brassage de bière	
3, 10, 17/10	14h	17h	Stage Imprimante 3D	
3 oct, 14 nov, 23 janv, 6 mars, 29 mai.	14h	17h	Cycle Shiatsu	
4/10, 15/11, 28/02, 21/03	9h30	12h30	Herboristerie : à la rencontre des plantes	
4/10, 15/11, 28/02, 21/03	14h	17h	Herboristerie : les pratiques de l'herboristerie familiale	
6, 13, 20/03	14h	17h	Stage Imprimante 3D	
04-oct.	9h	17h	Sortie Escalade en falaise	débutant-es
09/10, 27/11, 26/02, 21/05	18h	20h30	Cycle sophrologie – Énergie de saison	
10 et 17/10	9h30	18h	Stage Initiation photo numérique	
10-oct.	9h30	12h30	Balade et Initiation musicale	
10-oct.	9h	12h	Clinique du vêtement	
17-oct.	14h	17h	Stage Initiation Aikido (à partir de 7 ans)	
17-oct.	14h	18h	Stage reliure	
07-nov.	14h	17h	Stage linogravure	
07-nov.	9h	17h	Formation 1er secours PSC1	
14 et 21/11	9h30	17h30	Stage Initiation photo argentique	
14-nov.	9h	14h	Stage cuisine sans gluten	
14-nov.	9h30	17h	Stage développer sa voix en chorale	
14-nov.	14h	17h	Stage cosmétiques saponification à froid	
21 et 22/11	10h	17h	Stage sculpture sur bois	
21/11, 27/02, 13/03, 3/04, 22/05	9h	12h	Jardinage urbain	
21-nov.	14h	18h	Stage sac à tarte et tote bag	débutant-es
21-nov.	9h30	17h	Stage Santé et alimentation - Mon assiette et moi	

28/11 et 12/12	9h30	12h30	Stage broderie - création textile 2	
28-nov.	9h	13h	Stage bijoux mixte chambre à air	
28-nov.	14h	17h	Stage linogravure	
05-déc.	10h	12h	Stages numériques adultes : communiquez avec vos proches	
05-déc.	10h	17h	Stage sophrologie : Lâcher prise	
12 et 19/12			Brassage de bière	
12-déc.	10h	12h	Stage fabrication de pain au levain	
09-janv.	10h	12h	Stages numériques adultes : Éviter les escroqueries sur internet et acheter en toute sécurité	
09-janv.	14h	18h	Stage sac à vrac	débutant-es
10-janv.	journée		Sortie raquette	
16-janv.	9h30	17h	Stage Santé et alimentation - Ma cuisine et moi	
16-janv.	14h	17h	Stage photogramme	
16 et 23/01			brassage de bière	
16 et 23/01	9h30	18h	Stage Initiation photo numérique 2	
22 et 29 /01	18h30	20h30	Stage bijoux en tissus	
23-janv.	9h30	12h30	Balade et Initiation musicale	
23-janv.	10h	17h	Stage sophrologie Troubles du sommeil	
24-janv.	journée		Sortie raquette	
30-janv.	9h	12h	Clinique du vêtement	
30-janv.	14h	17h	Stage cosmétiques shampoing et lotion rinçage	
06-févr.	10h	16h	Stage du corps au mouvement	
27 et 28/02	10h	16h30	Stage Initiation théâtre	
27/02, 6/03, 13/03	14h	17h	Stage modèle vivant	
28-févr.	journée		sortie raquette	
06-mars	10h	12h	Stages numériques adultes : Créer un coffre-fort virtuel pour vos photos	
06-mars	9h	14h	Stage cuisine sans gluten	
06-mars	9h30	18h	Stage étude de la lumière en studio	
13-mars	10h	17h	Stage sophrologie : Gestion du stress	
19 et 26/03	18h30	20h30	Stage bijoux papier vernis	
20-mars	9h30	17h30	Stage sténopé	
27-mars	9h30	12h30	Balade et Initiation musicale	
27-mars	9h	12h	Clinique du vêtement	
27-mars	10h	12h	Balade botanique	
27-mars	14h	17h	Stage cosmétiques baume à lèvres et lait corporel	
03-avr.	15h	18h	Stage fabrication poele rocket	
03-avr.	10h	17h	Stage éloquence	
04-avr.	9h	17h	Sortie Esaclade en falaise	confirmé-es
10-avr.	14h	17h	Stage cosmétiques crème solaire et huile anti moustique	
10-avr.	10h	17h	Stage sophro Gestion des émotions	
23-mai	8h	18h	Sortie Canyoning	
29-mai	9h30	18h	Stage maîtriser la lumière naturelle	
05-juin	9h	13h	Stage bijoux en capsules	
06-juin	9h30	17h	Sortie Via ferrata	Tous niveaux