Alos **L**oisirs et **S**ports

Novembre 2026

Activités	**Planning**
Rando date selon météo	Etang d'Eychelle et pic de la Tese
Gym	Lundi **2-9-16-23-30** /14h15-15h15
Atelier **tricot**	Lundi **2-9-16-23-30** / 15h30 - 17h
Jeux de société	Jeudi **5-12-19-26** / 15h - 17h
Pilates	Jeudi **5 - 19** / 14h - 15h
Sophrologie	Lundi **9**/10h +Mercredi **11**/18h30
Yoga	Vendredi **27** / 16h – 17h
Danse traditionnelle	Vendredi **27** / 14h30 - 15h30
Atelier **informatique**	Mercredi **18** / 14h
Atelier **écriture**	Date sur groupe WhatsApp
Atelier **lecture**	Date sur groupe WhatsApp
Herboristerie	Mardi **17** / 14h30 – 16h Plantes pour les maux d'hiver
Vélo/VTT électrique	Dates sur groupes WhatsApp
Loisir	Samedi **28** soirée jeux / 20h30