

Lieux des activités

- A** Bureau : 24 rue Ernest Renan
- B** Moka : 8D avenue de Moka
- C** Salle des sports : rue de l'Arabie
- D** Grand Domaine : 10 rue de l'Achille
- E** Maison de quartier de Château-Malo : 9 rue Paul Cézanne
- F** Maison de quartier de l'Espérance : 4 rue Félicité Renault
- G** Maison de quartier de la Gare : 37 rue d'Alsace
- H** Maison de quartier de la Guymauvière : 12 rue des Bleuets

Animations physiques

Horaire	Lieu	Activité
Lundi		
09:00 – 10:00	O	Gym Douce avec Joëlle
10:15 – 11:15	G	Gym Douce avec Joëlle
13:15 – 18:30	P	Randonnées 5 et 10 km
Mardi		
09:00 – 10:00	J	Gym Douce avec Joëlle
09:15 – 10:15	E	Stretching avec Hélène
09:30 – 10:30	F	Yoga avec Rozenn
10:15 – 11:15	E	Gym Équilibre avec Hélène
10:30 – 11:30	F	Gym Douce avec Joëlle
11:15 – 12:15	E	Gym Douce avec Aurélie
14:00 – 15:00	K	Gym Douce avec Aurélie
15:00 – 16:00	K	Stretching avec Aurélie
Mercredi		
09:15 – 10:15	N	Gym Douce avec Joëlle
09:45 – 11:45	P	Marche nordique avec Jean-Yves
10:30 – 11:30	H	Gym Douce avec Joëlle
10:45 – 11:45	G	Yoga avec Rozenn
Jeudi		
10:30 – 11:30	G	Gym Douce avec Joëlle
11:15 – 12:15	E	Stretching avec Aurélie
11:30 – 12:30	G	QI GONG avec Joëlle
13:30 – 14:30	M	Gym Équilibre avec Aurélie
14:30 – 15:30	M	Gym Équilibre avec Aurélie
Vendredi		
09:00 – 10:00	D	Gym Douce avec Aurélie
10:00 – 11:00	D	Stretching avec Aurélie
14:00 – 16:00	P	Marche nordique avec Jean-Yves

dans Saint-Malo

- I** Maison de quartier de la Madeleine : 39 Ave des Comptoirs
- J** Maison de quartier de Rothéneuf : 8 Rue David Macdonald Stewart
- K** Maison de quartier Théophile. Briant : 6 All. de la Goélette
- L** Maison de la Famille : 1 place de Bretagne
- M** Salle des sports des Cottages : 12 rue des Cottages
- N** Salle des sports de la Découverte : 11 rue de la Mer du Sud
- O** Salle Jacques Cartier : 5 Ave de la Borderie
- P** À proximité de Saint-Malo
- Q** Près du centre Salvador Allende

Animations cérébrales et de loisirs

Horaire	Lieu	Activité
Lundi		
14h00 – 17h00	B	Peinture acrylique avec Madeleine
Mardi		
9h00 – 11h30	C	Généalogie (2 ^{ème} mardi du mois) avec Marie-Françoise et Agnès
10h00 – 11h00	A	Anglais “ Débutants - Confirmés ” avec Alain et Dominique
14h00 – 15h15	A	Sport Cérébral avec Colette
14h30 – 17h30	B	Peinture toutes techniques (2 ^{ème} et 4 ^{ème} mardi du mois) avec Françoise
15h30 – 16h45	A	Sport Cérébral avec Éliane
Mercredi		
14h00 – 16h00	B	Scrabble en duplicate avec Marc
14h00 – 17h00	A	Couture & petite Maroquinerie avec Ineké et Marie-Renée
15h00 – 16h15	I	Sport Cérébral avec Françoise ou Évelyne
Jeudi		
10h00 – 11h00	B	Anglais “ Moyens ” avec Michèle
10h30 – 11h30	L	Anglais “ Confirmés ” avec Léonor
14h00 – 17h00	B	Peinture acrylique avec Madeleine
14h00 – 17h00	Q	Pétanque et Palets avec Gérard, Noël et Yves
14h15 – 16h15	C	Décoration Florale (2 séances par trimestre) avec Hélène
Vendredi		
10h00 – 15h00	I	Cuisine (1 ^{er} vendredi du mois) avec Béatrice et Marie-Thérèse
13h30 – 15h00	I	Danses en lignes (3 ^{ème} vendredi du mois) avec Claudine, Jacqueline, Laurence et Martine
14h00 – 16h00	B	Scrabble en duplicate avec Marc
14h15 – 16h15	C	Décoration Florale (2 séances par trimestre) avec Hélène
14h30 – 17h00	A	Cartonnage avec Marie-Renée
15h00 – 17h00	I	Danses bretonnes (1 ^{er} et 3 ^{ème} vendredi du mois) avec Yvonnick