



ACTIVITES 2025-2026

	MODANE	ST MICHEL	ST JULIEN	ST JEAN	LA CHAMBRE
LUNDI	TAÏ CHI 09h30 - 11h00 salle 2ème étage place de l'Europe + Salle N°3. À partir du 15/09	JEUX DE CARTES 14h00-18h00 La Falaise	GYM 09h00-10h00 et 10h00-11h00 Salle la Croix des Têtes. Jauge 40 pers - A/C 22/09	GYM ZEN 09h00-10h00 - Salle pré Copet - 2 sessions dans l'année - 15 euros par session Jauge 25 pers - A/C 15/09 ACTIV'MEMOIRE 14h30-15h30 2 sessions dans l'année - Salle pré Copet Jauge 15 pers - A/C 29/09 PETANQUE 14h00 -16h30 Stade Gavarini. RDV 13h45 - Période estivale TIR A L'ARC 16h30-18h00 Gymnase Berthier Jauge 38 pers - A/C 01/09	YOGA 10h00-11h15 Espace Maurice Perrier A/C 22/09
MARDI	AQUAGYM 16h00-17h00 du 02/09 au 14/10			TAÏ CHI 09h00-10h00 - Salle Pré-Copet - Jauge 25 pers - A/C 16/09 QI-GONG 10h15-11h30 Salle Pré-Copet - Jauge 25 pers - A/C 16/09	
MERCREDI		ACTIV'MEMOIRE 9h00-10h00 2 sessions dans l'année Salle polyvalente / La Falaise Jauge 15 pers A/C 01/10	YOGA 10h00-11h15 Salle la Croix des Têtes A/C 24/09	GYM 09h00-10h00 / 10h15-11h15 Salle des Chaudannes Jauge 40 pers - A/C 17/09 JEUX DE CARTES 14h00-18h00 Centre Louis Armand PETANQUE 14h00-16h30 Rue de l'Arc Stade Gavarini. RDV 13h45 - Période estivale TIR A L'ARC 16h30-18h30 Gymnase Berthier Jauge 38 pers - A/C 03/09	

	MODANE	ST MICHEL	ST JULIEN	ST JEAN	LA CHAMBRE
JEUDI	GYM 09h00-10h00 10h15-11h15 Salle 2ème étage Place de l'Europe, A/C 18/09 MARCHE NORDIQUE 13h30-15h30	YOGA 09h00-10h15 Dojo A/C 18/09		QI GONG 09h00-10h15 Salle des Echos à Hermillon Jauge 25 pers - A/C 18/09 TAÏ CHI 10h15-11h30 Salle des Echos à Hermillon Jauge 25 pers - A/C 18/09 MARCHE NORDIQUE MARCHE DE PROXIMITE 14h00 -16h00 / 09h00 -11h00	GYM 09h00-10h00 10h15-11h15 Espace Maurice Perrier A/C 18/09
VENDREDI	YOGA 8h30-9h45 2ème étage place de l'Europe A/C 26/09 ACTIV'MEMOIRE 10h00-11h00 : 2 sessions dans l'année - 2ème étage. Place de l'Europe Jauge 15 pers - A/C 03/10 AQUAGYM 16h00-17h00 du 5/09 au 17/10	GYM 09h00-10h00 Salle Polyvalente ou Dojo A/C 19/09 AQUAGYM 11h00-12h00 (Date début à préciser) JEUX DE CARTES 14h00-18h00 La Falaise	DANSE COUNTRY 14h00-15h00 : Novices (connaissant la technique de la country) 15h00-16h00 : Débutants (connaissant les pas de base) 16h00-17h00 : Débutants absolus (n'ayant jamais fait de danse country mais qui intégreront le cours débutant en cours de saison) Salle de la Croix des Têtes ou salle Croix Blanches A/C 19/09	YOGA 09h00-10h15 Salle Pré-Copet - A/C 19/09 AQUAGYM 11h15-12h15 Jauge 35 pers - A/C 26/09 AQUAGYM 16h00-17h00 Jauge 35 pers - A/C 26/09 TIR A L'ARC 15h00-17h00 Gymnase Berthier Jauge 38 pers - A/C 05/09 PETANQUE 14h00-16h30 Rue de l'Arc Stade Gavarini. RDV 13h45 - Période estivale	ACTIV'MEMOIRE 10h00-11h00 2 sessions dans l'année - Espace M. Perrier - Jauge 15 pers - A/C 03/10 DANSE EN LIGNE DEBUTANTS 14h00-15h00 DANSE EN LIGNE INTERMEDIAIRES 15h00-16h00 DANSE EN COUPLE 16h00-17h30 Espace M. Perrier (Mezzanine) APRES MIDI DANSANTE (Un samedi par mois) 17h00 à 18h30 Poursuite apprentissage ou stage 18h30 à 20h30 Pour tous les danseurs en couple : pratique de la danse

MARDI : Décembre à Avril : Ski de fond, Raquettes et Marche sur chemins enneigés. Programme « hiver » disponible fin novembre.

Mai à Septembre : Randonnées alpines à la journée. Programme « Randonnées de l'été » disponible en mai.

JEUDI : Janvier à Avril : Ski alpin à la journée. Programme « ski alpin » disponible fin novembre.

RV sur le site : <http://maurienneseniors.legtux.org> vous y retrouverez tous les programmes.

MISE A JOUR LE 23/07/25