

| Légende salles        | ACTIVITES FAMILLES RURALES SURZUR 2022/2023 |       |          |       |          |        |
|-----------------------|---|-------|----------|-------|----------|--------|
| Ancienne gare         |   |       |          |       |          |        |
| salle de Danse        |   |       |          |       |          |        |
| salle en face Poste   |   |       |          |       |          |        |
| salle au dessus Poste |   |       |          |       |          |        |
| salle des Fêtes       | lundi                                       | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |

|       |                      |                 |  |                 |                 |                 |
|-------|----------------------|-----------------|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| 9h    | Espagnol             | Anglais         |  | Cuisine saine   | Art floral      | Marche nordique |
| 9h30  | inter                | avancé          |  | (9h - 11h)      | (9h - 11h)      | (9h - 10h30)    |
| 10h   | (9h - 10h30)         | (9h - 10h30)    |  | 1 fois par mois | 1 fois par mois |                 |
| 10h30 | <b>Espagnol</b>      | Anglais         |  |                 |                 |                 |
| 11h   | <b>débutant</b>      | inter           |  |                 |                 |                 |
| 11h30 | <b>(10h30 - 12h)</b> | (10h45 - 12h15) |  |                 |                 |                 |
| 12h   |                      |                 |  | Gym "forme"     |                 | Pilates (déb.)  |

|       |  |  |                                |                                |                              |  |
|-------|--|--|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|
| 14h30 |  |  |                                |                                |                              |  |
| 15h   |  |  |                                |                                |                              |  |
| 15h30 | Pilates (initiés)<br>(15h30 - 16h30)   | Arts plastiques<br>ADULTES<br>(14h30 - 16h30)  | Gym enfants<br>(15h30 - 16h15) |                                |                              |  |
| 16h15 |  |  | Gym enfants<br>(16h15 - 17h)   |                                |                              |  |
| 16h30 |  |  | Gym enfants<br>(17h - 17h45)   |                                |                              |  |
| 16h45 | Gym "forme"<br>(16h45 - 17h45)   | Arts plastiques<br>ENFANTS<br>(16h45 - 18h)    |                                | Gym "forme"<br>(16h15 - 17h15) |                              |  |
| 17h   |  |  |                                |                                |                              |  |
| 17h30 | Total full body<br>(17h45 - 18h45)   | Gym<br>chorégraphiée<br><b>(17h30 - 18h30)</b> |                                |                                |                              |  |
| 17h45 |  |  |                                |                                |                              |  |
| 18h   |  |  |                                |                                |                              |  |
| 18h30 |  |  |                                |                                |                              |  |
| 18h45 | Pilates (conf.)<br>(19h - 20h)   | Arts plastiques<br>ADOS<br>(18h - 19h15)       | Stretching<br>(18h - 19h)      |                                |                              |  |
| 19h   |  |  |                                |                                |                              |  |
| 19h30 |  |  | STEP<br>(19h - 20h)            |                                | Tabata<br><b>19h15 - 20h</b> |  |
| 20h   |  |  |                                |                                |                              |  |
| 20h30 |  |  |                                |                                |                              |  |
| 21h   |  |  |                                |                                |                              |  |
| 21h30 |  |  |                                |                                |                              |  |
| 22h   |  |  |                                |                                |                              |  |
| 22h30 |  |  |                                |                                |                              |  |
|       | Pilates initiés = au moins un an d'expérience<br>Pilates confirmés = plus d'un an d'expérience<br>Tabata = renforcement musculaire cardio en intervalle<br><b>Nouveautés 2022-2023 (conditionnelles à un nombre minimal de participants)</b> |  |                                |                                |                              |  |