

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

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

14h30		Arts plastiques ADULTES (14h30 - 16h30)					
15h							
15h30	Pilates (initiés) (15h30 - 16h30)		Gym enfants (15h30 - 16h15)				
16h15							
16h30							
16h45	Gym "forme" (16h45 - 17h45)	Arts plastiques ENFANTS (16h45 - 18h)	Gym enfants (16h15 - 17h)	Gym "forme" (16h15 - 17h15)		Danse Eveil (16h45 - 17h30)	
17h			Gym enfants (17h - 17h45)				
17h30		Gym chorégraphiée (17h30 - 18h30)			Pilates (initiés) (17h15 - 18h15)	Danse Initiation (17h30 - 18h30)	
17h45	Total full body (17h45 - 18h45)						
18h							
18h30		Arts plastiques ADOS (18h - 19h15)	Stretching (18h - 19h)		Pilates (inter.) (18h15 - 19h15)	Danse Jazz 1 (18h30 - 19h30)	
18h45	Pilates (conf.) (19h - 20h)						
19h							
19h30			STEP (19h - 20h)		Tabata 19h15 - 20h	Danse Jazz 2 (19h30 - 20h30)	
20h							
20h30							
21h	Pilates initiés = au moins un an d'expérience Pilates confirmés = plus d'un an d'expérience Tabata = renforcement musculaire cardio en intervalle						
21h30	<b>Nouveautés 2022-2023 (conditionnelles à un nombre minimal de participants)</b>						
22h							
22h30						Danse ADULTES (21h30 - 22h30)	