



Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document



lundi



GYM DOUCE

10:00 - 11:00

Femmes
enceintes
Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

FOYER

CROSS TRAINING

18:00 - 19:00

Adolescents
Adultes

Débutant
Confirmé

FOYER

PILATES

19:00 - 20:00

Adultes
Séniors
Adolescents
Femmes
enceintes

Débutant

FOYER

ZUMBA

20:00 - 21:00

Adolescents
Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

FOYER



mardi

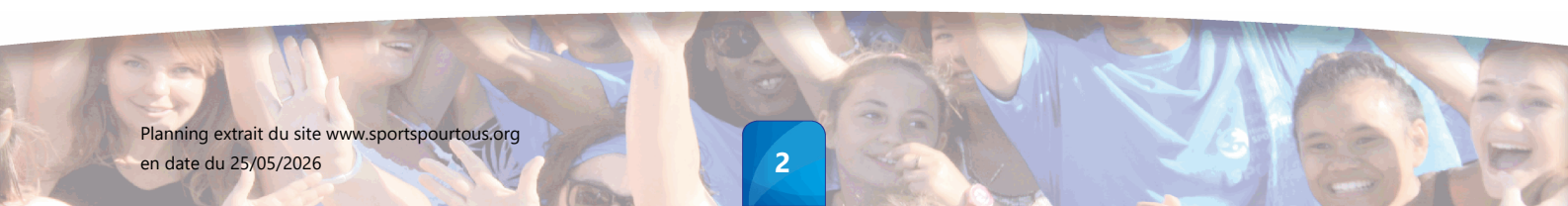




REVEIL MUSCULAIRE	10:00 - 11:00	Adultes Séniors Femmes enceintes	Débutant	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
PILATES	11:00 - 12:00	Femmes enceintes Séniors Adultes	Débutant	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
PILATES	17:30 - 18:15	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant	SALLE POLYVALENTE
DANSE 4-6 ANS	17:30 - 18:30	Enfants	Débutant	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
ZUMBA	18:15 - 19:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE POLYVALENTE
CAF	19:00 - 19:45	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE POLYVALENTE
STEP	19:45 - 20:30	Séniors Adolescents Adultes	Confirmé Expert	SALLE POLYVALENTE
BODY SCULT	20:30 - 21:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE POLYVALENTE



mercredi

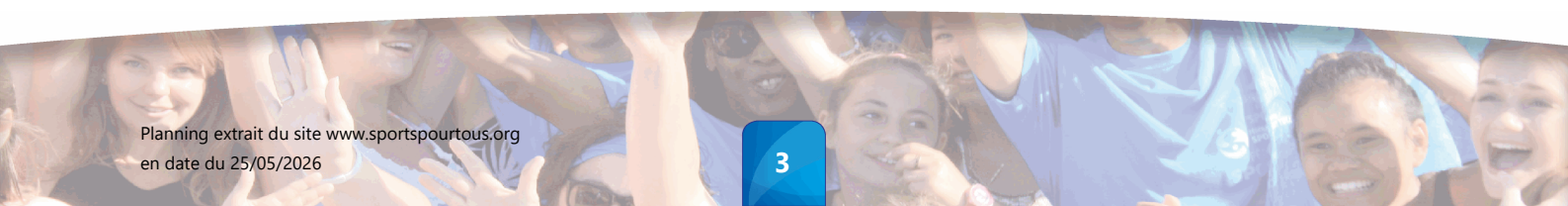




GYM DOUCE	10:00 - 11:00	Femmes enceintes Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE POLYVALENTE
ZUMBA KIDS	16:45 - 17:45	Enfants Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
AEROBOXE	18:00 - 18:45	Adultes Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
CROSS TRAINING	19:00 - 19:45	Adultes Adolescents	Débutant	FOYER
DANSE ADO	19:00 - 20:15	Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
FITBALL	19:45 - 20:30	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé	FOYER
DANSE ADULTE	20:15 - 21:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND



jeudi





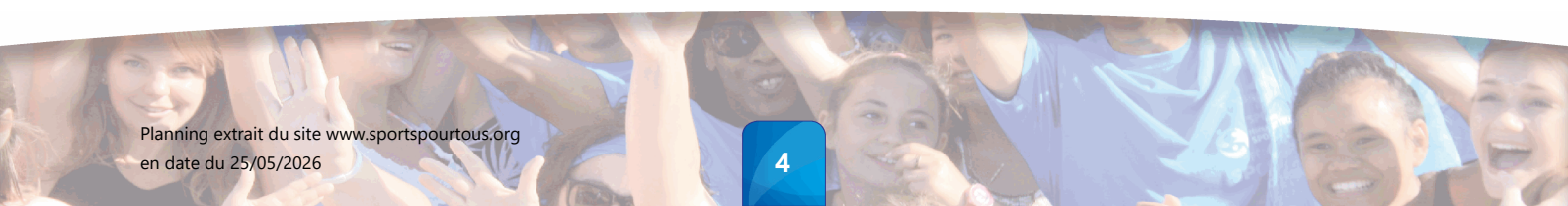
CUMBIA	09:30 - 10:30	Adultes Familles Séniors Femmes enceintes	Débutant	SALLE POLYVALENTE
QI GONG	10:00 - 11:15	Femmes enceintes Séniors Adultes	Débutant	FOYER
RELAXATION	11:00 - 12:00	Adultes Séniors Femmes enceintes	Débutant	FOYER
STEP	18:00 - 19:00	Adultes Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
POUNDS	19:00 - 19:45	Adultes Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
FIT'DANCE	19:45 - 20:45	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND



samedi



DANSE 7-12ANS	09:30 - 11:00	Enfants	Débutant	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
ATELIER CHORE	11:00 - 12:35	Adultes Adolescents Femmes enceintes	Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND





Lieux & contacts



Siège

L ART ARABESQUE
LA MAIRIE
AVENUE DE ST PONS
11120 MARCORIGNAN
T 0685171454
asso.lartabesque@gmail.com



Lieux de pratique

FOYER

20 AV. DE MARCORIGNAN
11200 NÉVIAN

SALLE FRANCOIS MITTERRAND

2 RUE DE LA BRASSERIE
11120 MARCORIGNAN

SALLE POLYVALENTE

11120 ST NAZAIRE D AUDE

