



Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document



## lundi



Créer son art de vivre

10:00 - 18:00

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé  
Expert

MAIRIE ANNEXE DE  
NARBONNE PLAGES

Tai-Chi-Chuan

17:00 - 19:00

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE ROGER COUDERC



## mardi



Qi-gong de santé,  
Méditation

09:00 - 09:50

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE ROGER COUDERC

Pilates Matwork I  
Stretching

10:00 - 11:30

Adultes  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE ROGER COUDERC

Circuit Training (coaching)  
tous les 1<sup>er</sup> mardis du  
mois

18:15 - 19:45

Adultes  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE ROGER COUDERC

Programme Prestige

20:00 - 21:00

Adultes

Débutant

SALLE ROGER COUDERC



## jeudi



Programme Rééducation  
des tendinopathies par le  
mouvement

10:00 - 11:00

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE ROGER COUDERC

Pilates avancé alternance  
Swiss ball

18:30 - 19:30

Adultes  
Adolescents

Confirmé  
Expert

SALLE ROGER COUDERC

Programme Rééducation  
des tendinopathies par le  
mouvement

19:45 - 20:30

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE ROGER COUDERC



## vendredi



**Plogging**

10:00 - 13:35



Enfants  
Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents



Débutant  
Confirmé  
Expert



PLAGE DE PORT LA  
NOUVELLE

**Marche de santé**

10:00 - 17:00

Enfants  
Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé

RESERVE AFRICAINE DE  
SIGEAN



## Lieux & contacts



### Siège

L'ART DES MOUVEMENTS  
209 RUE LEON GLASER  
11210 PORT LA NOUVELLE  
T 0618880658  
lartdesmouvements@gmail.com



### Lieux de pratique

#### **MAIRIE ANNEXE DE NARBONNE PLAGE**

AVENUE DU THÉÂTRE  
SALLE HENRY DE MONFREID  
11100 NARBONNE PLAGE

#### **RESERVE AFRICAINE DE SIGEAN**

19 HAM. DU LAC D6009  
11130 SIGEAN

#### **PLAGE DE PORT LA NOUVELLE**

FRONT DE MER PLAGE DE  
PORT-LA-NOUVELLE  
11210 PORT-LA-NOUVELLE

#### **SALLE ROGER COUDERC**

RUE ALAIN COLAS  
11210 PORT LA NOUVELLE

