

PLANNING DES ACTIVITÉS 2024-2025

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Aquarelle	lundi 9h30 - 11h30	MVAC
	mercredi 09h30 - 11h30	MVAC
BD / Illustration	jeudi 19h - 21h	Pasteur
Broderie	mardi 14h - 17h	MVAC
Couture confection	mardi 14h30 - 16h30	Pasteur
	mardi 17h - 19h	
	mardi 19h - 21h	
Couture déco créative (1x /mois)	vendredi 9h - 12h	MVAC
	vendredi 14h - 17h	
Couture libre	vendredi 14h - 17h	Centre Alpha
Crochet	lundi 18h - 20h	Pasteur
Émaux sur cuivre	mardi 09h - 11h	MVAC
Pastel	mardi 09h30 - 11h30	Pasteur
Peinture à l'huile	lundi 09h30 - 11h30	Pasteur
	jeudi 09h30 - 11h30	
Peinture libre	mardi 14h - 16h	Centre Alpha
Peinture sur porcelaine	mardi 14h - 16h	MVAC
	mercredi 14h - 16h	
	vendredi 09h30 - 11h30	
	vendredi 14h - 16h	
Poterie Céramique	jeudi 14h - 16h	MVAC
	jeudi 16h - 18h	
	jeudi 18h - 20h	
Scrapbooking	lundi 09h - 11h30	Centre Alpha
Technique du dessin	mercredi 10h - 12h	MVAC
	mercredi 13h30 - 15h30	
Tech. du portrait	jeudi 14h30 - 16h30	Pasteur
Techniques mixtes : dessin / peinture	jeudi 16h45 - 18h45	Pasteur
Tricot	vendredi 14h - 17h	Pasteur
Variations	vendredi 09h - 12h	Pasteur

ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE

Gym tonique	lundi 9h30 - 10h30	Fonlupt
Gym d'entretien	lundi 14h15 - 15h15	
Gym stretching	lundi 15h30 - 16h30	
Gym douce	mardi 10h45 - 11h45	Fonlupt
Gym équilibre	mercredi 9h30 - 10h30	
	mercredi 10h45 - 11h45	
Marche douce (3 km/h)	jeudi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche détente (4 km/h)	mardi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche dynamique (5 km/h)	mardi 08h45 - 12h	Extérieur
	vendredi 08h45 - 12h	
Pilates	lundi 10h45 - 11h45	Fonlupt
Qi gong	mardi 9h - 10h	MVAC
	mardi 10h15 - 11h15	
	mercredi 17h - 18h	
	mercredi 18h15 - 19h15	
Qi gong : Méditation et mouvements	mardi 11h30 - 12h30	MVAC
	mercredi 19h30 - 20h30	
Vélo	mardi 13h30 - 16h30	Extérieur
Yoga	mardi 9h30 - 10h30	Fonlupt
	jeudi 18h15 - 19h15	MVAC

ACTIVITÉS CULTURELLES

Anglais	débutant	lundi 14h - 15h	Centre Alpha
	intermédiaire	lundi 15h - 16h	
Échange de connaissances générales		vendredi 9h30 - 11h30	MVAC
Espagnol	débutant	lundi 10h - 11h	Centre Alpha
	intermédiaire	lundi 11h - 12h	
Jeux de cartes		lundi 14h - 17h	MVAC
Langue des signes	débutant	lundi 17h - 18h15	Centre Alpha
	intermédiaire	lundi 18h30 - 19h45	
	intermédiaire	mardi 17h - 18h15	
	débutant	mardi 18h30 - 19h45	
Orthographe		samedi 14h30 - 16h30 (2x /mois)	MVAC
Scrabble		lundi 14h - 17h	Pasteur

ADRESSE DES LOCAUX

Bureau	16 rue Jean-Marie Le Hen 56600 Lanester
MVAC	Maison de la vie associative et citoyenne 18 rue Larnicol 56600 Lanester
Pasteur	Rue Rosa Parks, bâtiment C 56600 Lanester
Fonlupt	Rue Pierre Fonlupt (bâtiment rouge, 1er étage) 56600 Lanester
Centre Alpha	44 avenue François Billoux 56600 Lanester
Extérieur	marche : rdv parking du marché devant le monument (sauf mardi matin : devant le bureau) vélo : rdv esplanade Perron



multi.loisirs.lanester@gmail.com

06 23 82 05 00 - 02 90 61 24 71

www.m2l-lanester.fr

Date de mise à jour : 03/09/2024