



ASSOCIATIONS CULTURELLES ET SPORTIVES de LAMASQUÈRE PLANNING DES ACTIVITÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Karaté Club 06.80.85.65.74	<p>- 18h30/19h30 : Enfants > 8 ans</p> <p>- 19h30/21h00 : Adultes (> 16 ans)</p> <p>(Salle des fêtes)</p>	<p>-17h45/18h30 : Babies 3-5 ans</p> <p>-18h30/19h30 : Enfants 6-7 ans</p> <p>-19h45-21h00 : Body Karaté Adultes</p> <p>(Salle des fêtes)</p>		<p>-20h15/21h00 : Body Karaté Adultes</p> <p>(École Édith Piaf)</p>	
LSEF 07.82.69.11.16		<p>-19h00/20h00 : Renforcement musculaire</p> <p>-20h00/21h00 : Step/LIA</p> <p>(École Édith Piaf)</p>	<p>-16h30/17h15 : Zumba kids 4-6ans</p> <p>-17h30/18h15 : Zumba 7-10ans</p> <p>-18h30/19h15 : Zumba ados</p> <p>-18h15/19h00 : Pilates (à l'étage)</p> <p>-19h30/20h30 : Zumba adultes</p> <p>(Salle des fêtes)</p>		<p>-11h00/11h45 : Gym Douce/Pilates/Streching</p> <p>(Salle des fêtes)</p> <p>-19h00/20h00 : Initiation Rock</p> <p>(École Édith Piaf)</p>
Funny Country 31 06.83.48.97.63	<p>-19h45/20h45 : Avancés</p> <p>-20h45/21h45 : Intermédiaires</p> <p>(École Édith Piaf)</p>			<p>-19h45/20h45 : Débutants</p> <p>-20h45/21h45 : Novices</p> <p>(Salle des fêtes)</p>	
Yoga Énergies 06.16.84.53.68		<p>-18h30/19h30 : Méditation</p> <p>-19h30/21h : Yoga K</p> <p>(Salle de réunion)</p>	<p>-10h05/11h30 : Yoga K</p> <p>(Salle de réunion)</p>		<p>-18h30/19h45: Yoga K</p> <p>(Salle de réunion)</p>