

PROGRAMME DES ACTIVITES pour 2023-2024

ANGLAIS		Atelier suspendu momentanément	
DANSE DE LOISIRS		Le vendredi de 19 h à 20 h 30	Salle des fêtes de Montestruc
DICTEE		Le vendredi de 14 h à 15 h	Mairie de Ste Christie
ESPAGNOL	Conversation De cada dia	Le lundi de 18 h 30 à 19 h 30 Le Jedi de 14 h 30 à 17 h	Salle de la mairie de Roquefort Local 7 clochers à Mirepoix
GYM VARIEE		Le lundi de 18 h à 19 h	Salle des fêtes de Ste Christie
GYM CARDIO-TONIQUE		Le lundi de 19 h à 20 h	Salle des fêtes de Ste Christie
GYM DOUCE et RELAXATION		Le mercredi de 18 h à 19 h	Salle des fêtes de Ste Christie
PILATES/STRETCHING		Le jedi de 18 h à 19 h	Salle des fêtes de Ste Christie
ITALIEN – groupe « Birikini »		Le lundi de 14 h 30 à 15 h 30	Local 7 Clochers à Mirepoix
groupe « Girasoli »		Le lundi de 15 h 30 à 16 h 30	Local 7 Clochers à Mirepoix
groupe « Les Farfalles »		Le mardi de 14 h à 15 h	Local 7 Clochers à Mirepoix
groupe « Avanti »		Le mardi de 15 h à 16 h 30	Local 7 Clochers à Mirepoix
groupe « Primo »		Le jedi de 14 h 30 à 15 h 30	Local 7 Clochers à Mirepoix
LECTURE – HISTOIRE		Le jedi de 17 h 30 à 19 h	Local 7 Clochers à Mirepoix
MARCHE EN PLAINE		Le lundi à 9 h (5-6 km) Le jedi à 8 h 30 (8 -10 km)	RDV au départ de la rando RDV au départ de la rando
MARCHE NORDIQUE		Le vendredi à 9 h (7 -8 km)	RDV au départ de la rando
MEMO-POURSUITE		Le 1er mercredi du mois de De 14 h 30 à 16 h	Local 7 Clochers à Mirepoix
PATCHWORK – COUTURE - BRODERIE – TRICOT		Un vendredi sur 2 de 14 h à 16 h 30	Salle de la mairie de Roquefort
PEINTURE		le dernier vendredi du mois à 14 h 30 Et 3^{ème} samedi du mois à 14 h 30	Salle municipale de Gavarret Salle municipale de Gavarret
SOPHROLOGIE		Le mardi de 18 h à 19 h	Salle des fêtes de Ste Christie
THEATRE		Le mercredi de 16 h à 18 h	Salle municipale de Gavarret

TIR A L'ARC

Le **vendredi** de 9 h 30 à 11 h 30

Gymnase de Mirepoix

Le **vendredi** de 14 h 30 à 16 h 30

Gymnase de Mirepoix

YOGA

le **mercredi** de 10 h à 11 h

Salle municipale de Gavarret

PICKLEBALL

le **mardi** de 15 h à 17 h

Salle des sports de Mirepoix