

# Infos pratiques : les activités proposées

Le calendrier complet jusqu'à fin avril 2025

Ce calendrier est une image du planning à l'instant de la publication de cette édition du journal. Tout changement ou tout nouvel évènement sera communiqué dans nos newsletters mensuelles.

## janvier

sa 4	café rencontres : 10h-12h
lu 6	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 8	APA - renforcement musculaire : 10h-11h sophrologie : 15h-16h
je 9	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 10	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 11	yoga : 10h15-11h30
lu 13	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 15	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 16	APA - renforcement musculaire : 17h-18h karaoké : 17h40-18h15
ve 17	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 18	APA : 10h15-11h30
lu 20	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier bougies : 14h30-16h
me 22	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 23	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 24	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 25	qi-gong : 10h15-11h30 handball adapté : 9h30-11h30
lun 27	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 29	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 30	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 31	APA - cross-training : 11h15 - 12h15

## février

sa 1	handball adapté : 9h30-11h30 yoga : 10h15-11h30
lu 3	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 5	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 6	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 7	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 8	assemblée générale : 9h45
lu 10	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 12	APA - renforcement musculaire : 10h-11h sophrologie : 15h-16h
je 13	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 14	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 15	école de la SEP : 10h - 12h handball adapté : 9h30-11h30 qi-gong : 10h15-11h30
lu 17	atelier chant : 18h-20h APA - cAPAbles : 11h-12h
me 19	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 20	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 21	APA - cross-training : 11h15 - 12h15

## fev

sa 22	café rencontres : 10h-12h
ve 28	match des BDLs

## mars

sa 1	handball adapté : 9h30-11h30 café rencontres : 10h-12h
me 5	sophrologie : 15h-16h
sa 8	café rencontres : 10h-12h
lu 10	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 12	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 13	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 14	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 15	yoga : 10h15-11h30
lu 17	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 19	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 20	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 21	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 22	handball adapté : 9h30-11h30 APA : 10h15-11h30
lu 24	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 26	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 27	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 28	APA - cross-training : 11h15 - 12h15

## avril

me 2	APA - renforcement musculaire : 10h-11h sophrologie : 15h-16h
je 3	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 4	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 5	handball adapté : 9h30-11h30 yoga : 10h15-11h30
lu 7	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 9	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 10	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 11	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 12	qi-gong : 10h15-11h30
lu 14	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 16	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 17	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 18	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 19	APA : 10h15-11h30
sa 26	handball adapté : 9h30-11h30 café rencontres : 10h-12h