

ESPACES AGORA

CRÉATEURS DE LIEN SOCIAL



AGORA PEYRAMONT

PROGRAMME DES VACANCES D'AUTOMNE



LUNDI 20

MARDI 21

MERCREDI 22

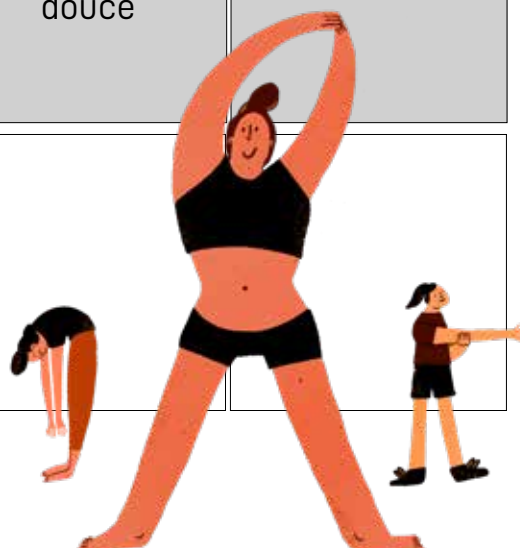
JEUDI 23

VENDREDI 24

Adultes 10 h-11 h Renforcement musculaire	Famille 3-6 ans 10 h 15-11 h 30 Suspension d'Halloween	Adultes 10 h-11 h Cuisses Abdos Fessiers	Famille 18 mois-5 ans 10 h 15-11 h 30 L'arbre des petits sorciers, venez déguisés !	Famille 18 mois-5 ans 10 h 15-11 h 30 Jeux pour tous !
Adultes 11 h-12 h Stretching	Adultes 9 h 30-12 h Marche sportive Adultes 12 h-13 h Yoga Vinyasa Flow	Adultes 11 h-12 h Gym douce	Adultes 12 h-13 h Yoga Vinyasa Flow	Adultes 10 h-11 h Cardio
Ados 14 h-17 h Cuisine (prépa crêpe et cookies)	Tout public 14 h 15-16 h 30 Décoration de fenêtre type origami	Famille 2-5 ans 10 h 15-11 h 30 Tous au loto !	Adultes 18 h 15-19 h 15 Renforcement musculaire	Adultes 11 h-12 h Stretching
Famille 18 mois-6 ans 10 h 15-11 h 30 Le café des parents et le coin des petits	Tout public à partir de 7 ans 14 h-17 h Jeux de société	Adultes 18 h-19 h Yoga Vinyasa Flow	Adultes 19 h 15-20 h 15 Gym douce	Adultes 18 h-19 h Yoga Vinyasa Flow
Adultes 18 h-19 h Yoga Vinyasa Flow (flow de postures rythmées par de la musique avec méditation en fin de cours)	Adultes 19 h 15-20 h 15 Cardio Adultes 18 h 15-19 h 15 Stretching			



**Ville de
Muret**



ESPACES AGORA

CRÉATEURS DE LIEN SOCIAL

PROGRAMME DES VACANCES D'AUTOMNE



AGORA PYRÉNÉES

LUNDI 27

MARDI 27

MERCREDI 29

JEUDI 30

VENDREDI 31

Adultes 10 h-12 h Marche douce	Adultes 10 h-12 h Sortie vélo	Chantier Ados 10 h-12 h 30 Fabrication jeux de société	Famille À partir de 6 ans 10 h-12 h Geocaching Chasse aux trésors dans la ville	Famille 10 h-12 h Venez avec vos plus beaux déguisements d'Halloween. Travaillez vos sorts pour obtenir des bonbons et accéder à nos stands !
Adultes 10 h 30-11 h 30 Renforcement musculaire	Adultes 10 h 30-11 h 30 Gym douce	Adultes 10 h Café/thé gourmand partagé Adultes 12 h-13 h Yoga Vinyasa Flow	Chantier Ados 10 h-12 h 30 & 14 h-17 h Fabrication jeux de société	Adultes 12 h-13 h Yoga Vinyasa Flow
Adultes 14 h 15-17 h 15 Jeux de belote	Famille 10 h 30-17 h Journée autour de la pomme, cueillette au verger de Candie, pique-nique en intérieur et atelier pâtisserie	Adultes 14 h-17 h Marche sportive 14 h 15-17 h 15 Scrabble	Adultes 10 h 30-11 h 30 Circuit training	Ados 14 h-17 h Jeux de société
Adultes 18 h-19 h Yoga Vinyasa Flow	Adultes 14 h 30-16 h Atelier bien être Adultes 18 h-19 h Yoga Vinyasa Flow	Famille À partir de 10 ans 16 h-17 h 30 Découverte du Kinomichi	Adultes 14 h-17 h Visite guidée du musée Saint Lys Radio Adultes 14 h 30-16 h Atelier bien être	Adultes 18 h-19 h Pilates Adultes 18 h-19 h HIIT
		Adultes 18 h-19 h Pilates Adultes 19 h-20 h HIIT	Adultes 18 h-19 h Yoga Vinyasa Flow	

Inscription à partir du lundi 13 octobre en présentiel et à partir du mercredi 15 en présentiel et au téléphone.



**Ville de
Muret**

Pour les 14-17 ans, inscriptions et détails du chantier Ados :
05 61 16 32 83