

ESPACES AGORA

CRÉATEURS DE LIEN SOCIAL

 **AGORA PEYRAMONT**

PROGRAMME DES VACANCES D'HIVER



LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Adultes 10 ^h - 11 ^h Postural Ball avec ballon	Adultes 14 ^h - 16 ^h 30 Création objets déco en plâtre	Adultes 14 ^h 30 - 16 ^h Découverte de la réflexologie plan- taire et palmaire	Adultes 14 ^h - 16 ^h Qi Gong de la colonne verté- brale (Lombaire)	Adultes 10 ^h - 11 ^h Pilates sans ballon
Familles 2/5 ans 10 ^h 15 - 11 ^h 30 Viens créer ta toque de chef	Adultes 18 ^h - 19 ^h Postural Ball avec ballon	Familles 2/12 ans 15 ^h - 17 ^h Crêpes party	Adultes 14 ^h - 17 ^h Confection de gâteaux	Adultes 11 ^h - 12 ^h Cuisse abdo fessiers
Adultes 11 ^h - 12 ^h HIIT	Adultes 19 ^h - 20 ^h HIIT	Familles 6/12 ans 18 ^h - 19 ^h Pilates en famille (adapté à tous)	Adultes 14 ^h - 17 ^h Atelier tricot/ broderie /crochet, initiation ou per- fectionnement	
Adultes 14 ^h - 16 ^h 30 Création d'1 page de scrapbooking		Adultes 19 ^h - 20 ^h Renforcement musculaire		
Adultes 14 ^h - 16 ^h 30 Initiation mas- sage anti-stress				



Ville de
Muret

ESPACES AGORA

CRÉATEURS DE LIEN SOCIAL



AGORA PYRÉNÉES



Ville de
Muret

PROGRAMME DES VACANCES D'HIVER



LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Ados 14 ^h - 17 ^h Basket et Handi Basket	Adultes 10 ^h - 11 ^h Cuisse abdos-fessiers	Adultes 10 ^h - 11 ^h Cardio	Adultes 9 ^h 30 Sortie vélo	Familles Je marche/3 ans 10 ^h 30 - 11 ^h 30 Parcours psychomoteur
Adultes 14 ^h 15 - 17 ^h 15 Belote	Adultes 10 ^h - 12 ^h Promenade Sportive	Adultes 11 ^h - 12 ^h Stretching	Adultes 10 ^h - 11 ^h Cardio	Ados 14 ^h - 17 ^h Hockey et Handi Hockey
Familles/Ados À partir de 10 ans 14 ^h 30 - 16 ^h 30 Initiation à la danse Kpop	Familles À partir de 1 an 10 ^h 15 - 11 ^h 30 Fabrication des décorations pour le carnaval	Ados 14 ^h - 17 ^h Piscine	Adultes 11 ^h - 12 ^h Stretching	
Adultes 18 ^h 15 - 19 ^h 15 Renforcement musculaire	Adultes 11 ^h - 12 ^h Gym douce	Familles 16 ^h - 18 ^h Les Agoras font leur Carnaval ! Ve- nez avec vos plus beaux déguisements. Goûter partagé et animations (activités manuelles, défilé et initiation à la samba)	Ados 14 ^h - 17 ^h Foot en salle et Cecifoot	
Adultes 19 ^h 15 - 20 ^h 15 Stretching	Ados 14 ^h - 17 ^h Dodgeball et Torball		Familles/Ados 14 ^h 30 - 16 ^h 30 Jeux de société	
	Adultes 14 ^h 30 - 17 ^h Tricot		Adultes 14 ^h 30 - 17 ^h 30 Activités manuelles autour de la laine et du coton	
	Adultes 18 ^h 15 - 19 ^h 15 Renforcement musculaire	Semaine Ado : Sport et Handisport : Découverte du handisport au travers des activités sportives pour les valides. Possible de s'inscrire sur une journée ou la semaine. "Pour comprendre il faut se mettre à la place de..."		
	Adultes 19 ^h 15 - 20 ^h 15 Gym douce			