

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

CIAS - Janvier Février Mars 2024



Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires).

Les activités marquées de l'icone 📺 seront également retransmises en visio.

LUNDI

GYM DOUCE 1 📺

9h à 10h - Alban
Avec Nicolas

GYM DOUCE 2 📺

10h30 à 11h30 - Alban
Avec Nicolas

TRICOT,
THÉ DANSANT,
CUISINE,
ÉVÈNEMENTS PONCTUELS

JEUDI

DANSE COUNTRY 2

"Les Coyottes"
9h - 11h - Alban
Avec Adélaïde

CONVERSATION EN LANGUE CORSE

11h à 12h - Alban
Avec Jean-Pierre

DANSE DE SOCIÉTÉ

14h à 15h - Alban
Avec Sylvette

TAÏ CHI / QI QONG 📺

15h à 16h - Alban
Avec Renato

MARDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 📺

9h à 10h - Alban
Avec Kyllian

SOPHROLOGIE 📺

10h à 11h - Alban
Avec Dalila

AQUAGYM

11h à 12h - Piscine Rossini

ATELIER CRÉATIF

14h à 16h - Alban
Avec Adélaïde

THÉÂTRE

14h à 16h - Alban
Avec Bernard

VENDREDI

YOGA 📺

9h30 à 10h30 - Alban
Avec Véronique

AQUAGYM

11h à 12h - Piscine Salines

PERMANENCE INFORMATIQUE

13h30 à 15h30 - Alban
(sur rendez-vous)

MERCREDI

ATELIER EQUILIBRE

9h à 10h - Alban
Avec Elsa

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

10h à 11h - Alban
Avec Adélaïde

PILATES 📺

11h à 12h - Alban
Avec Gwenaëlle

PERMANENCE INFORMATIQUE

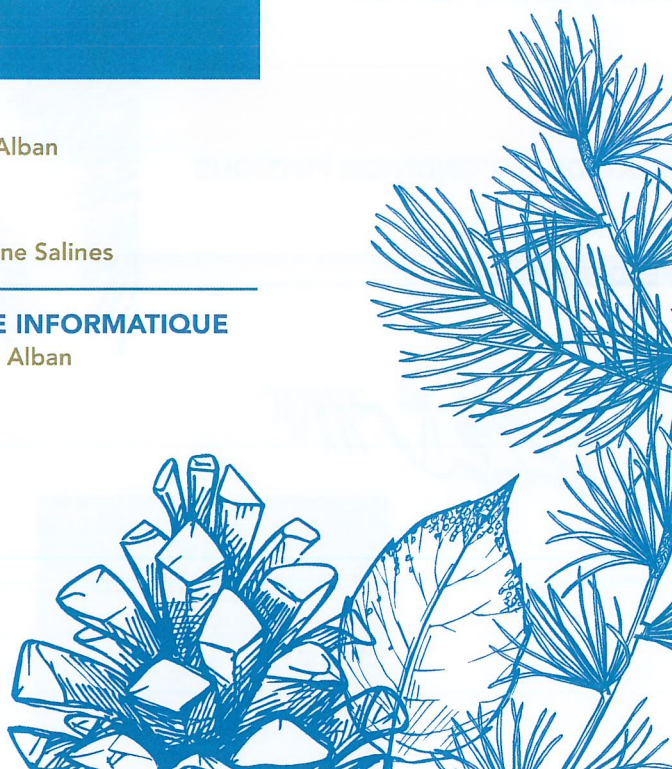
13h30 à 15h30 - Alban
(sur rendez-vous)

DANSE COUNTRY 1

"Les Coyottes"
14h - 16h - Alban
Avec Adélaïde



CIAS Leia
Service animation
04 95 25 13 46
e.ferri@ca-ajaccien.fr



ACTIVITÉS DES VACANCES D'HIVER

CIAS - Février / Mars 2024



Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires).

Les activités marquées de l'icône  seront également retransmises en visio.

LUNDI 26/02

LECTURE DES ÉTIQUETTES

14h à 16h - Alban

Avec Léa de la Mutualité Française

MARDI 27/02

BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

MERCREDI 28/02

SORTIE SENTIER DE PERI

JEUDI 29/02

BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

MARDI 05/03

BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

MERCREDI 06/03

SORTIE

JEUDI 07/03

BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

VENDREDI 08/03

JOURNÉE DROITS DES FEMMES

CIAS Leia

Service animation

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr