

Saison :

2026

2027

Calendrier des activités de "Mieux Vivre"



SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE			JANVIER			FÉVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
01	mar		01	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	01	dim		01	mar	Yoga B. & P.	01	ven		01	lun		01	lun		01	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	01	sam		01	mar	Yoga B. & P.
02	mer		02	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	02	lun		02	mer	Qi Gong	02	sam		02	mar	Yoga B. & P.	02	mar		02	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	02	dim		02	mer	Qi Gong
03	jeu		03	sam	Qi Gong	03	mar	Yoga P	03	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	03	dim		03	mer	Qi Gong	03	mer		03	sam	Qi Gong	03	lun		03	jeu	Sophro/Pil.A/ASS
04	ven		04	dim		04	mer	Qi Gong	04	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	04	lun		04	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	04	jeu		04	dim		04	mar	Yoga	04	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P
05	sam		05	lun		05	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	05	sam	Qi Gong	05	mar	Yoga B. & P.	05	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	05	ven		05	lun		05	mer		05	sam	Qi Gong
06	dim		06	mar	Yoga B. & P.	06	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	06	dim		06	mer	Qi Gong	06	sam	Qi Gong	06	sam		06	mar	Yoga B. & P.	06	jeu		06	dim	
07	lun		07	mer	Qi Gong	07	sam	Qi Gong	07	lun		07	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	07	dim		07	dim		07	mer	Qi Gong	07	ven		07	lun	
08	mar		08	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	08	dim		08	mar	Yoga B. & P.	08	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	08	lun		08	lun		08	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	08	sam		08	mar	Yoga B. & P.
09	mer		09	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	09	lun		09	mer	Qi Gong	09	sam	Qi Gong	09	mar	Yoga B. & P.	09	mar	Yoga B. & P.	09	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	09	dim		09	mer	Qi Gong
10	jeu		10	sam	Qi Gong	10	mar	Yoga P	10	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	10	dim		10	mer	Qi Gong	10	mer	Qi Gong	10	sam	Qi Gong	10	lun		10	jeu	Sophro/Pil.A/ASS
11	ven		11	dim		11	mer		11	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	11	lun		11	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	11	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	11	dim		11	mar	Yoga B. & P.	11	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P
12	sam		12	lun		12	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	12	sam	Qi Gong	12	mar	Yoga B. & P.	12	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	12	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	12	lun		12	mer	Qi Gong	12	sam	Qi Gong
13	dim		13	mar	Yoga B. & P.	13	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	13	dim		13	mer	Qi Gong	13	sam	Qi Gong	13	sam	Qi Gong	13	mar	Yoga B. & P.	13	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	13	dim	
14	lun		14	mer	Qi Gong	14	sam	Qi Gong	14	lun		14	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	14	dim		14	dim		14	mer	Qi Gong	14	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	14	lun	
15	mar	Yoga B. & P.	15	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	15	dim		15	mar	Yoga B. & P.	15	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	15	lun		15	lun		15	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	15	sam	Qi Gong	15	mar	Yoga B. & P.
16	mer	Qi Gong	16	ven	Pil.A/Yog.P	16	lun		16	mer	Qi Gong	16	sam	Qi Gong	16	mar	Yoga B. & P.	16	mar	Yoga B. & P.	16	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	16	dim		16	mer	Qi Gong
17	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	17	sam	Qi Gong	17	mar	Yoga B. & P.	17	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	17	dim		17	mer	Qi Gong	17	mer	Qi Gong	17	sam	Qi Gong	17	lun		17	jeu	Sophro/Pil.A/ASS
18	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	18	dim		18	mer	Qi Gong	18	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	18	lun		18	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	18	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	18	dim		18	mar	Yoga B. & P.	18	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P
19	sam	Qi Gong	19	lun		19	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	19	sam	Qi Gong	19	mar	Yoga B. & P.	19	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	19	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	19	lun		19	mer	Qi Gong	19	sam	Qi Gong
20	dim		20	mar	Yoga B.	20	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	20	dim		20	mer	Qi Gong	20	sam	Qi Gong	20	sam	Qi Gong	20	mar		20	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	20	dim	
21	lun		21	mer		21	sam	Qi Gong	21	lun		21	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	21	dim		21	dim		21	mer		21	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	21	lun	
22	mar	Yoga B. & P.	22	jeu		22	dim		22	mar		22	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	22	lun		22	lun		22	jeu		22	sam	Qi Gong	22	mar	
23	mer	Qi Gong	23	ven	Pil.S	23	lun		23	mer		23	sam	Qi Gong	23	mar		23	mar	Yoga B. & P.	23	ven		23	dim		23	mer	Qi Gong
24	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	24	sam		24	mar	Yoga B. & P.	24	jeu		24	dim		24	mer		24	mer	Qi Gong	24	sam		24	lun		24	jeu	
25	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	25	dim		25	mer	Qi Gong	25	ven		25	lun		25	jeu		25	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	25	dim		25	mar	Yoga B. & P.	25	ven	
26	sam	Qi Gong	26	lun		26	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	26	sam		26	mar	Yoga B. & P.	26	ven		26	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	26	lun		26	mer	Qi Gong	26	sam	
27	dim		27	mar	Yoga B.	27	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	27	dim		27	mer	Qi Gong	27	sam		27	sam	Qi Gong	27	mar		27	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	27	dim	
28	lun		28	mer		28	sam	Qi Gong	28	lun		28	jeu	Sophro/Pil.A/ASS	28	dim		28	dim		28	mer		28	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P	28	lun	
29	mar	Yoga B. & P.	29	jeu		29	dim		29	mar		29	ven	Pil.A/Pil.S/Yog.P				29	lun		29	jeu		29	sam	Qi Gong	29	mar	
30	mer	Qi Gong	30	ven		30	lun		30	mer		30	sam	Qi Gong				30	mar	Yoga B. & P.	30	ven		30	dim		30	mer	
			31	sam					31	jeu		31	dim					31	mer	Qi Gong				31	lun				



Vacances scolaires

Yoga B =

Tonique (Brigitte)

Yoga P = Doux (Peggy)

Pil.A = Pilates Axel

Pil.S = Pilates Sabrina

ASS = Renforcement musculaire Axel

Version du 14/10/2026