

Saison :

2025

2026

Calendrier des activités de "Mieux Vivre"



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

Étienne rattrapera son cours du **vendredi 22 mai** le **Vendredi 03 juillet** à l'horaire habituel

Version du 11/04/2026

Vacances scolaires

Yoga B = Tonique (Brigitte) Yoga P = Doux (Peggy)

Pil.A = Pilates Axel

Pil.E = Pilates Etienne