**PROGRAMME DES ACTIVITÉS À DISTANCE DES MOIS DE SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2024**

**MOIS DE SEPTEMBRE**

**Lundi 02 septembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 03 septembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 04 septembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio ;

**Audio-théâtre intermédiaire :  de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 05 septembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Vendredi 06 septembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 09 septembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Atelier Histoire au présent de 13h30 à 16h00** avec Pierre-Clément CANTEGRITpar conférence téléphonique zoom.

Thème : La Russie de 1850 à 1917.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 10 septembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 11 septembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre Intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre Débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 12 septembre :**

**Atelier Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 13 septembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 16 septembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 17 septembre :**

**Atelier langue allemand débutant** avec Béatrice KRUMHOLTZde 11h00 à 11h30par conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue allemand confirmé** avec Béatrice KRUMHOLTZ de 11h30 à 12h00 par conférence téléphonique zoom.

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 18 septembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à** 18h45 avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 19 septembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Vendredi 20 septembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 23 septembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom. Visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 24 septembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 25 septembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 26 septembre :**

**Atelier Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 27 septembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 30 septembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**PROGRAMME MOIS D’OCTOBRE**

**Mardi 01 octobre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 02 octobre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 03 octobre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Vendredi 04 octobre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 07 octobre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Atelier Histoire au présent de 13h30 à 16h00** avec Pierre-Clément CANTEGRITpar conférence téléphonique zoom.

Thème : L’Espagne de Franco (1936 – 1975)

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 08 octobre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 09 octobre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 10 octobre :**

**Atelier Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 11 octobre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 14 octobre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 15 octobre :**

**Atelier langue allemand débutant** avec Béatrice KRUMHOLTZde 11h00 à 11h30 par conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue allemand confirmé** avec Béatrice KRUMHOLTZ de 11h30 à 12h00 par conférence téléphonique zoom.

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 16 octobre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 17 octobre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Vendredi 18 octobre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 21 octobre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Atelier de Sophrologie de 16h30 à 18h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 22 octobre :**

**Atelier langue anglais débutant de 11h00 à 11h30** avec Corinne ABIZANDApar conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue anglais confirmé de 11h30 à 12h00** avec Corinne ABIZANDApar conférence téléphonique zoom.

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 23 octobre :**

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 24 octobre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 25 octobre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 28 octobre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Mardi 29 octobre :**

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 30 octobre :**

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 31 octobre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Vendredi 1er novembre : jour férié pas d’atelier**

**PROGRAMME MOIS DE NOVEMBRE**

**Lundi 04 novembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 05 novembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 06 novembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 07 novembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 08 novembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 11 novembre : Jour férié pas d’atelier**.

**Mardi 12 novembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 13 novembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 14 novembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Vendredi 15 novembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 18 novembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Atelier Histoire au présent de 13h30 à 16h00** avec Pierre-Clément CANTEGRITpar conférence téléphonique zoom.

Thème : La France sous l’époque de Saint Louis (13ème siècle).

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 19 novembre :**

**Atelier langue anglais débutant de 11h00 à 11h30** avec Corinne ABIZANDApar conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue anglais confirmé de 11h30 à 12h00** avec Corinne ABIZANDApar conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue allemand débutant** avec Béatrice KRUMHOLTZde 11h00 à 11h30par conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue allemand confirmé** avec Béatrice KRUMHOLTZ de 11h30 à 12h00 par conférence téléphonique zoom.

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 20 novembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 21 novembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 22 novembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 25 novembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 26 novembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 27 novembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 28 novembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Vendredi 29 novembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**PROGRAMME MOIS DE DÉCEMBRE**

**Lundi 02 décembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 03 décembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 04 décembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 05 décembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 06 décembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 09 décembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 10 décembre :**

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 11 décembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 12 décembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Vendredi 13 décembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 16 décembre :**

**Yoga de 11h00 à 12h00** avec Delphine BRISSONAUD en zoom visio.

**Atelier Histoire au présent de 13h30 à 16h00** avec Pierre-Clément CANTEGRITpar conférence téléphonique zoom

Thème : Napoléon III 1851 -1870.

**Sophrologie de 16h30 à 17h30** avec Elodie CAUSSE par conférence téléphonique zoom.

**Mardi 17 décembre :**

**Atelier langue anglais débutant de 11h00 à 11h30** avec Corinne ABIZANDApar conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue anglais confirmé de 11h30 à 12h00** avec Corinne ABIZANDApar conférence téléphonique zoom.

**Atelier langue allemand débutant** avec Béatrice KRUMHOLTZde 11h00 à 11h30

**Atelier langue allemand confirmé** avec Béatrice KRUMHOLTZ de 11h30 à 12h00

**Stretching de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Audio-théâtre Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Mercredi 18 décembre :**

**Qi Gong de 11h00 à 12h00** avec Valéry CHANE en zoom visio.

**Audio-théâtre intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Audio-théâtre débutant de 17h45 à 18h45** avec Olivier TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Jeudi 19 décembre :**

**Pilâtes de 14h30 à 15h30** avec Michel PICAS en zoom visio.

**Atelier Groupe de parole de 17h00 à 18h00** avec Sylvie ERITZPOKHOFF par conférence téléphonique zoom

**Vendredi 20 décembre :**

**Gym douce de 11h30 à 12h30 avec** Stéphie MARSEILLE en zoom visio.

**Lundi 23 décembre :**

**Stage audio-théâtre rimé Confirmé de 18h00 à 19h00** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Vendredi 27 décembre :**

**Stage audio-théâtre rimé Intermédiaire de 16h45 à 17h45** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

**Stage audio-théâtre rimé Débutant de 17h45 à 18h45** avec Oliver TSEVERY par conférence téléphonique zoom.

Fin du programme.