

Le programme de la Casa

Facile
Moyen
Avancé

	LUNDI 19 JANVIER	MARDI 20 JANVIER	MERCREDI 21 JANVIER	JEUDI 22 JANVIER	VENDREDI 23 JANVIER	SAMEDI 24 JANVIER	DIMANCHE 25 JANVIER
Matin	09h00 - 10h00 Sport adapté Elise à l'Atelier 10h00 - 11h00 Renforcement musculaire Hélène à l'Atelier	08h45 - 09h45 Gymnastique sur chaise Christophe à l'Atelier 10h00 - 11h00 Gym Douce Myriam à l'Atelier 11h00 - 12h00 Qi Gong Christophe à l'atelier	10h00 - 11h00 Pilates Myriam à l'Atelier	08h30 - 09h30 Sport adapté Hélène à l'Atelier 09h30 - 10h30 Yoga Corinne à l'Atelier	10h00 - 11h00 Circuit Training Hélène à l'Atelier	10h00 - 11h30 Yoga Dance Stéphanie à l'Atelier 11h15 - 12h15 Relaxation Myriam au Cinéma	11h00 - 12h00 Yin Yoga Didier à l'Atelier
DEJEUNER AU RESTAURANT DE 12H00 à 14H30							
Après-midi	14h00 - 15h30 Théâtre Angélique à l'Atelier 15h00 Kaboul Kitchen 5 – 8 au cinéma 16h00 - 17h00 Posture & équilibre Christophe à l'atelier	15h30 - 16h30 Conférence : Yves - Saint - Laurent Alexane au Cinéma	15h30 - 16h30 Sport adapté Hélène à l'Atelier 15h00 Secret d'Histoire : Sissi Impératrice : amour, gloire et tragédie au Cinéma	13h30 - 14h30 Assouplissement Christophe à l'Atelier 14h45 - 15h45 Gymnastique sur chaise Christophe à l'Atelier 16h00 - 18h00 Peinture et dessin Marie au salon de thé	15h00 - 16h30 Naturopathie : Delphine : salon de thé	14h00 Secret d'Histoire : Rosa Bonheur, la fée des animaux au Cinéma 15h00 Café-philo: Quand les histoires justifient l'Histoire Lucie au salon de thé	
Soir	17h00 L'amie prodigieuse au Cinéma 17h30 - 18h30 Yoga Corinne à l'Atelier 19h00 - 20h30 Dance en duo Marie-France à l'Atelier	17h00 - 18h00 Méditation sonore Christophe au Cinéma 18h10 	17h00 13 jours/13 nuits au Cinéma 17h00 - 18h00 Médit / Qi Gong Christophe à l'Atelier 18h30 - 19h40 Sweat Dance Stéphanie à l'Atelier	17h00 L'irlandais au Cinéma 18h00 - 19h30 Atelier Clip Dance Stéphanie à l'Atelier	 17h00 Qi Gong Christophe à l'Atelier	 17h00 Coluche l'histoire d'un mec au Cinéma	 14h30 activités 15h00 Le bureau des légendes au cinéma 17h00 Il a déjà tes yeux au Cinéma
DINER AU RESTAURANT DE 19H00 à 21H00							
	20h15 L'amie prodigieuse au Cinéma	20h15 La petite au Cinéma	20h15 13 jours/13 nuits au Cinéma		20h15 Décision to leave au Cinéma	20h15 Coluche au Cinéma Petit Bac Marine : salon de thé	