

# Les activités proposées à l'essai :

## adultes

### Yoga

lundi 9/09 à 14h : Yoga doux  
lundi 9/09 à 15h45 : Yoga nidra  
mardi 10/09 à 12h30 : Hatha yoga  
mardi 10/09 à 18h15/19h45 : hatha yoga  
mardi 10/09 à 19h45/21h15 : yin yoga  
mercredi 11/09 à 9h : Hatha Yoga  
jeudi 12/09 à 18h45 : Yin Yoga

### Gym pilates :

lundi 9/09 à 17h : Léna  
lundi 9/09 à 19h : Léna  
lundi 9/09 à 20h : Léna, circuit training  
mardi 10/09 à 17h : Nico  
mardi 10/09 à 18h : Nico  
mardi 10/09 à 19h : Nico  
mardi 10/09 à 20h : Nico  
mercredi 11/09 à 18h30 : Léna  
mercredi 11/09 à 19h30 : Léna, circuit training

### Gym pilates seniors

Lundi 9/09 à 9h30 Nico  
Vendredi 13/09 à 12h30 Nico

### Gym douce / stretching

jeudi 12/09 à 15h30 Stretching  
jeudi 12/09 à 16h30 : gym douce  
jeudi 12/09 à 17h30 : gym douce

**Tchi Cong** : mercredi 12/09 de 11h à 13h

**Réflexologie** mardi 10/09 de 18h15 à 20h

## enfants

### Capoeira 7-12 ans

lundi 9/09 à 18h

### Arts créatifs 8-10 ans

Mercredi 11/09 de 10h30 à 12h

### Chorale 6-12 ans

mercredi 11/09 à 11h

### Théâtre enfants / primaire

mercredi 11/09, 14h à 15h30

### Gym enfants

4/5 ans (moyenne et grande section) :  
mercredi 11 sept de 16h30 à 17h30

**MERCREDI 4 SEPTEMBRE**  
**DE 16H30 À 19H30 :**

**PORTES OUVERTES**

**DE VOTRE MAISON DE QUARTIER**

A partir du 4 septembre,  
vous pourrez vous inscrire  
directement en ligne à nos  
activités sur notre portail :  
**[moulinvert.goasso.org](http://moulinvert.goasso.org)**



l'accueil administratif :  
du lundi au vendredi  
9h-12h / 13h30-18h30



Retrouvez toute l'actu de la Maison de Quartier sur **[www.moulinvert.info](http://www.moulinvert.info)**