



CALENDRIER STAGES GRATUITS SENIORS (+ de 60 ans) - SAISON 2025-2026

ACTIVITE	JOUR	HEURES		sept-25	oct-25	nov-25	déc-25		janv-26	févr-26		mars-26		avr-26		mai-26		juin-26
ATELIER FLORAL	VENDREDI	16H00-18H00		26-sept	24-oct	21-nov	05-déc											
PILATES	VENDREDI	17H00-18H00		19-sept	10-oct	14-nov	12-déc		09-janv	13-févr		13-mars		10-avr		29-mai		12-juin
QI GONG	MARDI	11H15-12H15		23-sept	21-oct	25-nov	16-déc		27-janv	17-févr		24-mars		14-avr		19-mai		16-juin
YOGA SUR CHAISE	MERCREDI	11H15-12H15		17-sept	08-oct	05-nov	03-déc		07-janv	04-févr		11-mars		08-avr		06-mai		10-juin
YOGA SUR CHAISE	MERCREDI	11H15-12H15		24-sept	15-oct	19-nov	17-déc		21-janv	18-févr		25-mars		15-avr		20-mai		17-juin
ACTIVITE	JOUR	HEURES		sept-25	oct-25	nov-25	déc-25		janv-26	févr-26		mars-26		avr-26		mai-26		juin-26
COUTURE	VENDREDI	14H00-16H00		19-sept	17-oct	14-nov	05-déc		30-janv	20-févr		20-mars		17-avr		15-mai		19-juin



ATELIER FLORAL : PARTICIPATION DE 15 € POUR L'ACHAT DE FOURNITURES.

ATELIER FLORAL ET COUTURE : MAXIMUM 10 PARTICIPANTS PAR COURS.

TOUS LES STAGES SE DEROULENT DANS LES LOCAUX DE LA MAISON MUNICIPALE POUR LA VIE ASSOCIATIVE.



MJC -15, rue du Dr Matéo- 31780 CASTELGINEST - Tél : 07.68.58.18.76. - Mail : mjccastelnest@gmail.com - site internet : mjccastelnest.fr