

OCT. 2026

ESPACE LIGUE D'AIX EN PROVENCE



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

			01 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire <i>*Centre Social Nord</i>	02
05 14h 15h Pilâtes 15h 16h Relaxation <i>*Centre Social Nord</i>	06 10h 16h : diététique <i>Rdv individuel</i>	07	08 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire <i>*Centre Social Nord</i>	09
12 14h 15h Pilâtes 15h 16h Relaxation <i>*Centre Social Nord</i>	13 10h 12h Visite culturelle guidée au coeur de la ville	14 10h-17h : Soutien psychologique <i>Rdv individuel</i>	15 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire <i>*Centre Social Nord</i>	16