



VMLG

Activités 2021-2022

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ateliers de mareil						Environ 2/mois	
Scrapbooking				18h à 19h30			
Sophrologie/ relaxation		19h00 à 20h00					
LudiSport ou Multi activités enfants 3/5 ans		17h00 à 19h00		17h45 à 18h45			
Marche		9h à 12h					
Marche Nordique						1fois/15 jours	
Gym Vitalité Senior (GVS)					9h30 à 10h30		
Gym Galbe et Posture (GGP)				19h à 20h			
Tai-Chi	20h15 à 21h15						
Temps du jeu					A partir de 20h30 3 vendredis /mois		
Chant			19h30 à 20h30				
Théâtre / Chant			16h30/22h30				
Vélo							2 /mois 9h à 12h

- Horaire prévu pouvant être revu
- Activités maintenues sous réserve d'un nombre suffisant de participants
- Les cours sont dispensés (sauf LudiSport) à la Maison du Village 32 Grande Rue Mareil-le-Guyon

Certificat médical obligatoire pour les activités sportives

Les créneaux horaires sont donnés à titre indicatifs

Renseignements au 06 07 69 35 98 ou contact@vmlg.fr