



Association
sportive
et culturelle
au cœur du 13^e



Portes ouvertes

du lundi 27 au vendredi 31 mai 2024

aux heures habituelles des cours

*Venez découvrir et essayer les activités
sportives et culturelles de l'ARPE !*

Inscription obligatoire - Renseignements à l'accueil

Voir programme au verso

Planning des activités 2023 - 2024

Arts martiaux et sports de combat

| | | |
|-----------------------------------|----------|-------------|
| Boxe Française enfants (8/12 ans) | lundi | 18h/19h |
| Boxe Française ados (12/16 ans) | lundi | 19h/20h |
| Boxe Française Adultes | lundi | 20h/21h30 |
| | vendredi | 19h30/21h |
| Capoeira enfants 4/7 ans | mercredi | 15h/16h |
| | mercredi | 17h/18h |
| | samedi | 14h/15h |
| Capoeira enfants 8/11 ans | mercredi | 14h/15h |
| | mercredi | 16h/17h |
| Capoeira ados 12 et + | mardi | 17h30/18h30 |
| | lundi | 20h/21h30 |
| Capoeira adultes | jeudi | 20h/21h30 |
| | samedi | 15h30/17h |
| | mercredi | 13h15/14h15 |
| Karaté enfants (L) | jeudi | 17h/18h |
| | mercredi | 14h15/15h15 |
| Karaté ados (L) | jeudi | 18h/19h |
| | mercredi | 19h30/20h30 |
| Karaté adultes (L) | jeudi | 19h/20h |
| | mercredi | 18h/19h30 |
| Kendo enfants (L) | samedi | 10h/12h |
| | lundi | 20h30/22h |
| Kendo adultes (L) | mercredi | 20h30/22h |
| | vendredi | 20h30/22h |
| | dimanche | 10h30/12h |
| Nunchaku (L) | jeudi | 20h/22h |

Gym et fitness

| | | |
|------------------------|----------|-------------|
| Fitness | lundi | 19h/20h |
| | mercredi | 12h30/13h30 |
| | samedi | 11h/12h |
| Fitness Cross Training | vendredi | 19h/20h |
| | mardi | 10h30/11h30 |
| Gym douce | jeudi | 10h30/11h30 |
| | vendredi | 10h30/11h30 |
| | mercredi | 10h/11h30 |
| Gym équilibre | lundi | 11h/12h |
| | jeudi | 12h/13h |
| Gym posturale | lundi | 12h/13h |
| | mardi | 11h30/12h30 |
| Swiss Ball | vendredi | 11h30/12h30 |
| | mardi | 12h30/13h30 |
| Stretching | mercredi | 11h30/12h30 |
| | jeudi | 20h/21h |
| Pilates | vendredi | 12h30/13h30 |
| | vendredi | 20h/21h |
| | mardi | 20h/21h |
| Zumba | mercredi | 20h/21h |
| | jeudi | 12h30/13h30 |



Sport et détente extérieurs

| | | |
|----------------------|----------|-------------|
| Randonnée | samedi | 10h/16h |
| | dimanche | 10h/16h |
| Marche rapide | mardi | 10h/12h |
| Marche nordique | jeudi | 10h/12h |
| | | 17h30/19h |
| Détente et bien-être | jeudi | 10h/11h |
| | mardi | 12h/13h |
| | mercredi | 20h/21h |
| Qi Gong | mardi | 10h45/11h45 |
| | lundi | 14h30/16h |
| Yoga | jeudi | 12h15/13h45 |
| | mardi | 19h30/21h |
| Yoga dynamique | vendredi | 19h/20h30 |
| | samedi | 10h30/12h |



NOUVEAU Sport cérébral

| | | |
|-------------------------|---|-------------|
| Echecs initiation | vendredi | 17H30/18H30 |
| | vendredi | 18H30/19H30 |
| Echecs perfectionnement | Sur rendez-vous | |
| | <i>Licence, stages, rencontres, tournois, etc... Renseignements à l'accueil</i> | |

Culture

| | | |
|-------------------------|----------|-------------|
| Dessin enfants 7/10 ans | mercredi | 14h30/15h30 |
| | mercredi | 15h30/16h30 |
| Dessin adultes | mardi | 19h30/21h |
| | mercredi | 19h30/21h |
| Théâtre 3/5 ans | mercredi | 15h30/16h30 |
| | mercredi | 16h30/17h30 |
| Théâtre 10 et + | mercredi | 14h/15h30 |
| Théâtre senior | mardi | 10h/11h |

Musique

| | | |
|----------------------------------|----------|-----------|
| Guitare d'accompagnement enfants | mercredi | 17h/18h |
| | mercredi | 18h/19h |
| Guitare d'accompagnement adultes | mercredi | 19h/20h |
| | mardi | 19h/20h30 |

