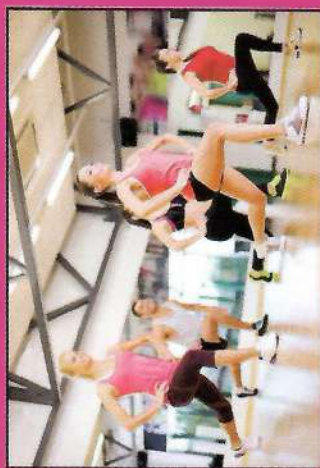


# REPRISE DES ACTIVITES 1<sup>er</sup> septembre



# A.F.D.L

Association Fitness Danse du Las

Maison de Quartier du Pont du Las

56, rue Félix Mayol

83200 TOULON

Port : 07 49 00 29 87

Email : [contact@afdl-toulon.com](mailto:contact@afdl-toulon.com)

[www.afdl-toulon.com](http://www.afdl-toulon.com)



PROGRAMME HEBDOMADAIRE  
DES ACTIVITES ARTISTIQUES  
ET CULTURELLES AFDL

**MARDI** JEUDI

Couture

14h00 - 17h00

**MERCREDI**

Atelier

multi/activités

09h30 - 11h00

Jeux de

société

15h00 - 18h00

## COUTURE

Mardi : ..... 14h00 - 17h00

Cotisation annuelle : 35€

## JEUX de MEMOIRE & de SOCIETE

Jeudi : ..... 15h00 - 18h00

Cotisation annuelle : 15€

## ATELIERS

### Multi-activités

Mercredi : ..... 09h30 - 11h00

Cotisation annuelle : 5€

## PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES A.F.D.L PONT DU LAS

PROGRAMME QUOTIDIEN DES ACTIVITES SPORTIVES A.F.D.L.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	LEGENDE
Stretching 09h00-10h00	Body Sculpt 09h00-10h00	Step 17h00-18h00	Gym Douce 09h00-10h00	Body Sculpt 09h00-10h00	Gym Douce
Stretching 10h15-11h15	Seniors 10h15-11h15	Abdo Fessiers 18h15-19h15	Seniors 10h15-11h15	Stretching 10h15-11h15	Renforcement Musculaire
Body Sculpt 12h30-13h30	Pilates 12h30-13h30		Body Sculpt 12h30-13h30	Abdo Fessiers 12h30-13h30	Cardio
Abdo Fessiers 18h00-19h00	Gym Douce 16h00-17h00			Lia/Gym/Danse 17h00-18h00	
				Pilates 18h15-19h15	

### HORAIRES

PLANNING ACTIVITES PHYSIQUES  
A.F.D.L PONT DU LAS

Lundi - Vendredi : 9h - 19h15

Mardi : 9h - 17h - Mercredi : 17h - 19h15 - Jeudi : 9h - 13h30