



# ACTIVITÉS ADULTES 2022 - 2023

 MAISON  
 DE QUARTIER  
VIEUX LILLE  
Godeleine  
PETIT 

# Les activités 2022 - 2023

## Adultes

### Danse Contemporaine

#### Jour et horaire :

- Le lundi de 20h à 21h30 (niveau confirmé)  
Salle Chantiers de la Danse au 3<sup>e</sup> étage rue des Archives.
- Le mardi de 20h à 21h30 (niveau débutants)  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.
- Le jeudi de 20h à 21h30 (niveau initiés)  
Salle Chantiers de la Danse au 3<sup>e</sup> étage rue des Archives.

### Yoga

#### Jour et horaire :

- Le lundi de 18h30 à 20h  
Salle Chantiers de la Danse au 3<sup>e</sup> étage rue des Archives.
- Le mardi de 18h45 à 20h  
Salle Chantiers de la Danse au 3<sup>e</sup> étage rue des Archives.

### Yoga et voix

#### Jour et horaire :

- Le vendredi de 9h30 à 11h et de 18h à 19h30  
Salle Chantiers de la Danse au 3<sup>e</sup> étage rue des Archives.

### Danse classique

#### Jour et horaire :

- Le mercredi de 20h à 21h30  
Salle Chantiers de la Danse au 3<sup>e</sup> étage rue des Archives.

### Danse Expression-Improvisation

#### Jour et horaire :

- Le jeudi de 20h à 21h30  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

### Gym bikini fit

#### Jour et horaire :

- Le mercredi de 18h à 18h45  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

### Dessin et peinture

#### Jour et horaire :

- Le mardi de 14h à 16h  
Atelier 1 à la Maison de Quartier.

### Coupe / Couture

#### Jour et horaire :

- Le vendredi de 14h à 16h  
Atelier 1 à la Maison de Quartier.

### Alphabétisation (D.I.L.F)

renseignements à l'accueil

### Gym hit for you

#### Jour et horaire :

- Le lundi de 18h à 18h45  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

### Gym body sculpt

#### Jour et horaire :

- Le lundi de 19h à 19h50  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

### Gym stretching

#### Jour et horaire :

- Le lundi de 20h à 20h50  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.



### Gym pilates

#### Jour et horaire :

- Le mercredi de 20h à 20h50  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

### Gym you burn

#### Jour et horaire :

- Le mercredi de 19h à 19h50  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

### Cardio boxe

#### Jour et horaire :

- Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h15 à 13h  
Local Jeunes au 9 rue de la Halle.
- Le mercredi de 12h15 à 13h  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

### Les mots Déliés

#### Jour et horaire :

- Le mardi de 18h30 à 21h  
Atelier 1 à la Maison de Quartier.
- Une semaine sur deux : renseignements à l'accueil