



# ACTIVITÉS ADULTES 2023 - 2024

 MAISON  
DE QUARTIER  
VIEUX LILLE  
Godeleine  
PETIT 

# Les activités 2023- 2024 | Adultes

## Danse Contemporaine

### Jours et horaires :

- Le lundi de 20h à 21h30 (niveau confirmés)  
Salle Chantiers de la Danse au 3e 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 3e étage rue des Archives.

## Danse classique

### Jour et horaire :

- Le mercredi de 19h à 20h30  
Salle Chantiers de la Danse au 3e étage rue des Archives.

## Danse Expression-Improvisation

### Jour et horaire :

- Le jeudi de 19h à 20h30  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

## Danse moderne / jazz talon

### Jour et horaire :

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

## Danse moderne / jazz

### Jour et horaire :

- Le vendredi de 18h30 à 19h30  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

## Yoga

### Jours et horaires :

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

## 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

renseignements à l'accueil

## Chant

### Jour et horaire :

- Le mercredi de 18h15 à 19h45  
Atelier 0 à la Maison de Quartier.

## Gym hit for you

### Jour et horaire :

- Le lundi de 17h30 à 18h15  
Salle Blanche au 9 rue de la Halle.

## Gym body sculpt

### Jour et horaire :

- Le lundi de 18h15 à 19h05  
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 douce

### Jours et horaires :

- Le mardi de 10h15 à 11h15 Salle Blanche au 9 rue de la Halle
- Le jeudi de 10h15 à 11h15 Salle Chantiers de la Danse au 3e étage rue des Archives.



## Gym bikini fit

### Jour et horaire :

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

## Gym pilates

### Jour et horaire :

- Le lundi de 19h05 à 19h55  
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.

## Gym posturale (sénior)

### Jours et horaires :

- Le mardi de 9h à 10h15 Salle Blanche au 9 rue de la Halle.
- Le jeudi de 9h à 10h15 Salle Chantiers de la Danse au 3e étage rue des Archives.

## 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