

## ACTIVITES LOISIRS

# MERCREDIS EDUCATIFS

Direction et Animation : ARCHEN Mallauray

Atelier enfants

Mercredi de 7h30 à 18h



# CLUB LOISIRS

Animatrice : Yvette ORGE

Activités adultes

Jeudi de 14h à 18h



# ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS

Des Accueils Collectifs de Mineurs sont organisés à chaque vacances scolaires en journée complète. Calendrier à définir en fonction des vacances scolaires



## ACTIVITES ARTISANALES

# ATELIER CARTONNAGE

Animatrice : Maryse BARONI

Atelier adultes

Lundi de 14h à 16h30

Lundi de 18h 30 à 21h30



# ATELIER CREATIF

Animatrice : Marie-Odile BORYSIK

Atelier adultes

Vendredi de 14 h à 18 h



# COUTURE

Animatrice : Sophie JACQUAT

Atelier adultes

Mercredi de 18h à 20h



## CENTRE D'ACTIVITES ET DE LOISIRS DE PLANTIERES

2A, Rue Monseigneur Pelt  
57070 METZ

E-mail : [plantieres.calp@wanadoo.fr](mailto:plantieres.calp@wanadoo.fr)  
Site du CALP : [calplantieres.jimdo.com](http://calplantieres.jimdo.com)

TEL : 03.87.36.08.28

PROGRAMME  
CALP  
SAISON  
2023/2024



Horaires d'ouverture :

Lundi : 9h à 12h et 13h30 à 19h

Mardi : 9h à 12h et 14h00 à 19h

Mercredi : 9h à 12h et 13h30 à 18h

Jeudi : 14h00 à 19h

Vendredi : 9h à 12h et 14h00 à 17h

# POP FIT

Animateur : Adrien BERNABEO

Atelier adultes  
Lundi de 19h30 à 20h15



# GYM DOUCE SENIORS

Atelier adultes

Animatrice : Mélodie  
Lundi de 16h 00 à 17h00



# PILATES avec petit matériel

Animateur : Adrien BERNABEO

Atelier adultes  
Lundi de 20h30 à 21h30  
Niveau 1 et 2  
Mercredi de 20h30 à 21h30  
Niveau 1



# ZUMBA

Animateur : Adrien BERNABEO

Atelier adultes  
Mardi de 20h 00 à 21h 00



## ACTIVITES SPORTIVES ET CORPORELLES

# BELLICON

Animateur : Adrien BERNABEO

Atelier adultes

Lundi de 18h 30 à 19h15  
Mercredi 19h30 à 20h15



# YOGA

Animatrice : Sophie MARTIN

Atelier adultes

Vendredi de 17h30 à 19h00



# TAI CHI CHUAN

Animatrice : Barbara DELAERE  
(Professeur de Tai Chi Chuan)

Atelier adultes

Mardi de 18h20 à 19h50



# GYMNASTIQUE TONIC

Animatrice : Magali FEY

Atelier adultes

Mardi de 9h00 à 10h00



# YOGA NATIA VINYASA

Animateur : Lou

Atelier adulte

Mardi 17h 15 à 18h15  
Vendredi 10 h00 à 11h00

# CLIPDANCE

Animateur : David FINK

Atelier enfants (7 à 10 ans)

Mercredi de 17h 00 à 18h 00

Atelier enfants (11 à 14 ans)

Mercredi de 18h 15 à 19h 15

Atelier Adultes (15 ans et +)

Jedi de 19h00 à 20h 00 ou de 20h00 à 21h00



# COURS DE MAKKO-HO Etirements Japonais

Animatrice : Sylvie MAURICE

Atelier adultes

Jedi de 17h15 à 18h15



# LINE DANCE

Animateur: Remy

Atelier Adultes

Mardi de 16h00 à 17h00

# PILATES BODYZEN

Animateur: Mélodie

Vendredi de 12h15 à 13h00