



« LES AMIS DE BESSE »

Renseignements: 06 43 32 03 00 ou 06 86 92 31 28

Site Internet: www.lesamisdebessse.fr

SAISON 2019-2020

LUNDI



COURS D'ANGLAIS

de 10h à 12h - 1 lundi sur 2 - ALGÉCO

MARDI



RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

Départ Salle Polyvalente à 8h30



**HATHA YOGA
MEDITATION**

de 14h à 15h30 - Salle Polyvalente

MERCREDI



TAI CHI CHUAN

de 9h à 11h30 - Salle Polyvalente

JEUDI



GYMNASTIQUE DOUCE

de 8h30 à 9h30 - Salle Polyvalente
de 10h à 11h



CLUB DU BOOK A BESSE

de 14h30 à 16h30 les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois
Bibliothèque - Salle polyvalente



**HATHA YOGA
YOGA du SOMMEIL**

de 18h à 19h30 - Ecole maternelle

VENDREDI



MARCHE DOUCE 1/2 JOURNÉE

Départ Salle Polyvalente à 8h30



**HATHA YOGA
YOGA du SOMMEIL**

de 18h à 19h30 - Ecole maternelle

SAMEDI



RANDO A LA JOURNÉE

Départ Salle Polyvalente à 8h ou 8h30
AVEC PIQUE-NIQUE