



Planning des activités Association Au Pied de la Tour 2026 - 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10 h 45 à 11 h 45 Qi gong¹	10 h à 12 h Montage vidéo²	10 h à 11 h Gymnastique¹	10 h à 11 h 15 Qi gong¹	10 h à 11 h Gymnastique¹
10 h à 11 h Anglais²			10 h à 11 h Anglais²	
	13 h 30 à 16 h ± Randonnée	14 h à 17 h Jeux de société¹ Atelier couture¹		
		17 h 45 à 19 h 15 Tai chi¹	18 h à 19 h 30 Yoga¹	

¹ Qi-Gong, tai-chi, jeux de société, couture, gymnastique, yoga : salle des Jardins (salle des fêtes) à Capdenac

² Informatique, anglais : salle de Vic à Capdenac