



Programmes actuels

Le YOGA est un art ancestral indien. Prendre soin de soi, relâcher les tensions et le stress. Bon pour le corps et l'esprit

Le Mardi à 18h15



Le QI GONG est un art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives

Le jeudi à 18h30



Pour stimuler le corps en douceur la marche est une activité complète

Le Dimanche à 8h30



Un moment de détente autour d'une tasse de thé participez aux jeux de société

Tous les 1^{ers} et 3^{èmes} mardis du mois à 14h30



Rejoindre l'un de nos ateliers créatifs

(Couture, peinture, tricot)

Le Jeudi après-midi à 14h30



Préserver nos coutumes avec nos danses traditionnelles dansées dans le Béarn

Le Jeudi à 20h30



Maintenir ou enrichir son niveau en espagnol Intégrez le cercle hispanophone

¿Hablas español? Le Mardi à 17h00



LA CHORALE (En stand-by pour le moment)

NOUVEAU

SORTIES VELO EN GROUPE
Chaque mois
Convocation par WhatsApp
indication de l'itinéraire et du dénivelé



LA GARBURADE
Evènement annuel auquel l'association participe en tenant la buvette



NOUVEAU EN HIVER
Sortie raquettes avec guide

A venir
Atelier aide à l'informatique