|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 h - 10 h |  | Séniors |  |  | Séniors |
| 10 h - 11 h |  | Séniors |  |  | Séniors |
| 11 h - 12 h |  | Séniors |  |  | Séniors |
| 12 h - 13 h |  |  |  |  |  |
| 13 h - 14 h |  |  |  |  |  |
| 14 h - 15 h |  |  |  |  |  |
| 15 h - 16 h |  |  |  |  |  |
| 16 h – 17 h |  |  |  |  |  |
| 17 h – 18 h |  |  |  |  |  |
| 18 h – 19 h | Débutant | Débutant | Intermédiaire **VIDEO**  **(17 h 30 – 18 h 30)** | Débutant  **(18 h 30 – 19 h 30)** |  |
| 19 h – 20 h | Intermédiaire | Intermédiaire | Intermédiaire | Intermédiaire  **(19 h 30 – 20 h 30)** |  |
| 20 h – 21 h | Intermédiaire | Intermédiaire | Intermédiaire |  |  |

**Adresse des cours  :**

Chemin de la Ferme, 107 à Erbisoeul (Espace Pleine Conscience)

Rue la Roche, 13 à Lens (Ferme du Parc)