

| JOUR | Activité | Horaire | Lieu |
|-----------------|--------------------------|--|--|
| Lundi | Balade | 9h30 à 13h | |
| | Tennis | 11h00 à 12h30 | Tennis club de Venelles |
| | Danse de salon | 14h30- 15h30 et 15h45 à 16h45 | La grande Bastide (centre social Val st-André) |
| | Gymnastique douce | 14h à 15h | Salle maison des arts de combat au val de l'Arc |
| | Yoga | 15h à 16h15 | |
| Mardi | Gymastique | 9h00 à 10h00 | Salle Maison Arts de combat au Val de l'Arc |
| | Activ'Mémoire | 10h30 à 11h30 | Parc du Val de l'Arc |
| | Danse en ligne | 14h00 à 15h30 | La grande Bastide (centre social Val st-André) |
| | Pétanque (1) | 14h15 à 17h | Parc du Val de l'Arc |
| jeudi | Pilates | 9h00 à 10h00 | Salle Maison Arts de combat au Val de l'Arc |
| | Qi Gong | 10h30 à 11h30 | Parc de Cuques |
| | Pétanque (2) | 14h15 à 17h00 | Parc Val de L'Arc |
| Vendredi | Rando | Journée (env de 9h- 16h) | |