

Planning 2025 - 2026

Lavalette

Lundi 12h-13h15
Jeudi 17h15-18h30

Hatha Yoga

Salle Adas Lavalette

Professeur
Sophie Courtier

Responsable
Catherine Roux
catherine.roux@inrae.fr

Mardi 12h-13h

Gym tonic

Salle Adas Lavalette

Professeur
Sylvie Regad

Responsable
Françoise Boissier
francoise.boissier@inrae.fr

Mardi 13h-14h

Pilates

Salle Adas Lavalette

Professeur
Sylvie Regad

Responsable
Françoise Boissier
francoise.boissier@inrae.fr

Mardi 12h15-13h15
Jeudi 12h30-13h30

Circuit training

Extérieur Lavalette

Professeur
Guillaume Ripoll

Responsables
Cyril Tinet (mercredi)
cyril.tinet@inrae.fr
Gautier Sarah
gautier.sarah@inrae.fr (jeudi)

Vendredi 12h-13h

Gym Ballon Pilates

Salle Adas Lavalette

Professeur
Sylvie Regad

Responsable
Aline Merlot
aline.merlot@inrae.fr

Semaine 7h-20h

Jardin partagé

Extérieur Lavalette

Responsable
Jean Luc Desrimes
jean_luc.desrimes@inrae.fr

Les cours ont lieu du 1^{er} septembre au 4 juillet 2026

Pas de cours pour les activités avec professeur
pendant les vacances scolaires

Paiement des activités par carte bancaire via payasso
après validation de l'inscription auprès
du responsable de l'activité

Adhésion ADAS 2025 et 2026 obligatoires



les activités couvrant la période de septembre à juillet 2026



adas-montpellier.hub.inrae.fr

adas-montpellier-ca@inrae.fr

