

# 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 Describes  
jean\_luc.describes@inrae.fr

**Les cours ont lieu du 1<sup>er</sup> 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](https://adas-montpellier.hub.inrae.fr)**



**[adas-montpellier-ca@inrae.fr](mailto:adas-montpellier-ca@inrae.fr)**