

Planning 2026 - 2027

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

Responsables
Jean Luc Descrimes
jean-luc.descrimes@inrae.fr
Catherine Roux
catherine.roux@inrae.fr

Les cours ont lieu du 1^{er} septembre au 3 juillet 2027

**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 2026 et 2027 obligatoires



les activités couvrant la période de septembre à juillet 2027



adas-montpellier.hub.inrae.fr



adas-montpellier-ca@inrae.fr