

Temps Libre 2018-2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Roger Vincent	Piscine Caneton	Salle Bellegrave Boxe	Piscine Caneton	Salle Haut-Livrac
Volley 08h45-10h00 (Vo1) Tine	Aqua-gym 08h00-08h45 (A1) Denis	Gym Entretien (Tonique) 09h10-10h10 (GE6) Emilie	Aqua-gym 08h00-08h45 (A3) Denis	Renf.Musculaire 08h45-09h45 (RF5) Chrystophe
Gym Entretien 09h00-10h00 (GE1) Chrystophe	Salle André Nègre	Pilates 10h10-11h10 (Pi7) Emilie	Salle André Nègre	Stretching 09h45-10h30 (S5) Chrystophe
Etirements Dos 10h00-10h45 (E1) Chrystophe	Gym Douce 09h00-10h00 (GD3) Chrystophe	Golf de Pessac	Badminton (Confirmés) 08h45-10h00 (B1) Jean-Michel	Salle Roger Vincent
Salle Bellegrave Boxe	Etirements Dos 10h00-10h45 (E3) Chrystophe	Golf 09h30-10h30 (Go1) Christophe	Renf.Musculaire (Tonique) 11h15-12h30 (B3) Jean-Michel	Renf.Musculaire (Tonique) 08h45-09h45 (RF6) Maryse
Yoga 09h00-10h00 (Y1) Delphine	Salle Roger Vincent	10h30-11h30 (Go2) Christophe	09h00-10h00 (RF1) Denis	Stretching 09h45-10h30 (S6) Maryse
10h00-11h00 (Y2) Delphine	Etirements Dos 09h00-09h45 (E4) Tine	11h30-12h30 (Go3) Christophe	Badminton (Déb/Conf) 10h00-11h15 (B2) Jean-Michel	11h30-12h15 (S8) Maryse
11h00-12h00 (Y3) Delphine	09h45-10h30 (E5) Tine	Salle André Nègre	Stretching 10h00-10h45 (S1) Denis	Gym Douce 10h30-11h30 (GD8) Maryse
Salle André Nègre	Salle des Echoppes	Multi Danses (initiés) 10h00-11h15 (MD1) Ugo	11h40-12h25 (S2) Denis	Salle Bellegrave Boxe
Gym Entretien 09h15-10h15 (GE2) Amalia	Gym Entretien 09h00-10h00 (GE4) Myriam	Salle des Echoppes	Renf.Musculaire 10h45-11h40 (RF2) Denis	Pilates 09h00-10h00 (Pi9) Christelle
Etirements Dos 10h15-11h00 (E2) Amalia	10h00-11h00 (GE5) Myriam	Gym Douce 10h00-11h00 (GD5) Chrystophe	Salle Roger Vincent	Renf.Musculaire 10h00-11h00 (RF7) Christelle
Pilates 11h00-12h00 (Pi1) Amalia	Pilates (Très doux) 10h00-11h00 (Pi5) Christelle	Etirements Dos 11h00-11h45 (E7) Chrystophe	Gym Douce 08h45-09h45 (GD6) Chrystophe	Stretching 11h00-11h45 (S7) Christelle
Salle Monbalon	Etirements Dos 11h00-11h45 (E6) Myriam		Pilates (Très doux) 09h45-10h45 (Pi8) Chrystophe	Salle des Echoppes
Gym Entretien (Tonique) 10h00-11h00 (GE3) Emilie	Pilates 11h00-12h00 (Pi6) Christelle		Etirements Dos 10h45-11h30 (E8) Tine	Gym Douce 10h00-11h00 (GD7) Geneviève
Pilates 11h00-12h00 (Pi2) Emilie	Salle Monbalon		Stretching 11h30-12h15 (S4) Tine	Salle Léon Blum
Salle des Echoppes	Pilates (Confirmés) 09h15-10h15 (Pi3) Emilie		Salle Poujeau	Multi Danses (Initiés) 10h30-11h45 (MD2) Ugo
Gym Douce 10h00-11h00 (GD1) Geneviève	Pilates 10h15-11h15 (Pi4) Emilie		Sophrologie 09h30-10h30 (So1) Françoise	
Gym Douce (Très douce) 11h00-12h00 (GD2) Geneviève	Gym Douce 11h15-12h15 (GD4) Emilie		10h30-11h30 (So2) Françoise	
			11h30-12h30 (So3) Françoise	
			Salle des Echoppes	
			Renf.Musculaire 10h30-11h30 (RF3) Pyedanah	
			Stretching 11h30-12h15 (S3) Pyedanah	
Lundi après-midi	Mardi après-midi	Jeudi après-midi		Vendredi après-midi
		Piscine Caneton	Salle André Nègre	
Marche (Rapide) 14h00-15h30 (Ma1) Tine	Vélo 14h00-15h30 (V1) Chrystophe	Aqua-gym 12h45-13h30 (A4) Geneviève	Renf.Musculaire 14h30-15h30 (RF4) Maryse	Marche Nordique (Rapide) 14h00-15h30 (MN1) Tine
Marche (Modérée) 14h00-15h30 (Ma2) Chrystoph	Salle des Echoppes	13h30-14h15 (A5) Geneviève	Stade André Nègre	Marche Nordique (Mod.+) 14h00-15h30 (MN2) Emilie
Marche (Tranquille) 14h00-15h30 (Ma3) Geneviève	Zumba 14h00-15h00 (Z1) Ugo	Golf de Pessac	Tennis 14h00-15h00 (T1) Raphaël	Marche Nordique (Mod. -) 14h00-15h30 (MN3) Chrystoph
	Piscine Caneton	Golf (Initiation) 13h30-14h30 (Go4) Christophe	Tennis (Confirmés) 15h00-16h00 (T2) Raphaël	
	Aqua-gym 15h45-16h30 (A2) Geneviève	Golf 14h30-15h30 (Go5) Christophe		
	Natation 16h30-17h15 (N1) Geneviève	15h30-16h30 (Go6) Christophe		
	Aqua-Aisance 16h30-17h15 (AA1) Geneviève	Salle André Nègre		
		Yoga 13h30-14h30 (Y4) Michel		
Office du Sport - Château de Bellegrave - avenue du colonel Jacqui - 33600 Pessac 05 56 45 15 65 - secretariat@officedusport-pessac.fr - https://officedusport-pessac.fr				