

Temps Libre 2020-2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Roger Vincent	Piscine Caneton	Salle Noès	Piscine Caneton	Salle Haut-Livrac
<u>Voiey</u> 08h45-10h00 (Vo1) 0 <u>Gym Douce</u> 09h00-10h00 (GD1) Chrystophe	<u>Aqua-gym</u> 08h00-08h45 (A1) Denis	<u>Pilates</u> 08h50-09h50 (Pi7) 0	<u>Aqua-gym</u> 08h00-08h45 (A4) Denis	<u>Renf.Musculaire</u> 08h45-09h45 (RF5) Chrystophe
<u>Etirements Dos</u> 10h00-10h45 (E1) Chrystophe	Salle Roger Vincent	Salle Bellegrave Boxe	Salle André Nègre	<u>Stretching</u> 09h45-10h30 (S5) Chrystophe
Salle Monbalon	<u>Etirements Dos</u> 08h45-09h30 (E4) 0 09h30-10h30 (E5) 0 11h30-12h15 (E6) Emilie S <u>Gym Entretien</u> 10h30-11h30 (GE3) Emilie S	<u>Gym Entretien (Tonique)</u> 09h00-10h00 (GE6) Emilie D <u>Pilates</u> 10h00-11h00 (Pi8) Emilie D <u>Pilates (Très doux)</u> 11h00-12h00 (Pi9) Emilie D	<u>Badminton (Débutant)</u> 08h45-10h00 (B1) Thomas 10h00-11h15 (B2) Jean-Michel 09h05-10h00 (RF1) Denis <u>Stretching</u> 10h00-10h45 (S1) Denis 11h40-12h25 (S2) Denis	Salle Roger Vincent
<u>Yoga</u> 08h45-09h45 (Y1) Delphine 09h45-10h45 (Y2) Delphine 10h45-11h45 (Y3) Delphine	Salle André Nègre	Golf de Pessac	<u>Renf.Musculaire</u> 10h45-11h40 (RF2) Denis <u>Badminton (Confirmés)</u> 11h15-12h30 (B3) Jean-Michel	<u>Renf.Musculaire (Tonique)</u> 08h45-09h45 (RF6) Maryse <u>Stretching</u> 09h45-10h30 (S6) Maryse 11h30-12h15 (S8) Maryse <u>Gym Douce</u> 10h30-11h30 (GD8) Maryse
Salle André Nègre	<u>Gym Douce</u> 09h00-10h00 (GD4) Chrystophe	<u>Golf (Débutants)</u> 09h30-10h30 (Go1) Bluegreen	<u>Renf.Musculaire</u> 10h45-11h40 (RF2) Denis <u>Badminton (Confirmés)</u> 11h15-12h30 (B3) Jean-Michel	Salle Bellegrave Boxe
<u>Gym Entretien</u> 09h15-10h15 (GE1) Amalia	<u>Etirements Dos</u> 10h00-10h45 (E7) Chrystophe	<u>Golf</u> 10h30-11h30 (Go2) Bluegreen 11h30-12h30 (Go3) Bluegreen	<u>Badminton (Confirmés)</u> 11h15-12h30 (B3) Jean-Michel	<u>Pilates</u> 09h00-10h00 (Pi10) Maricarme
<u>Etirements Dos</u> 10h15-11h00 (E2) Amalia	Salle des Echoppes	Salle des Echoppes	Salle Roger Vincent	<u>Renf.Musculaire</u> 10h00-11h00 (RF7) Maricarme
<u>Pilates</u> 11h00-12h00 (Pi1) Amalia	<u>Gym Entretien</u> 09h00-10h00 (GE4) Myriam 10h00-11h00 (GE5) Myriam	<u>Gym Douce</u> 10h00-11h00 (GD6) Chrystophe	<u>Gym Douce</u> 08h45-09h45 (GD7) Chrystophe	<u>Stretching</u> 11h00-11h45 (S7) Maricarme
Salle Bellegrave Boxe	<u>Pilates (Très doux)</u> 10h00-11h00 (Pi3) Mireille	<u>Etirements Dos</u> 11h00-11h45 (E9) Chrystophe	<u>Passerelle SSBE</u> 09h45-10h45 (Pa1) Chrystophe	Salle des Echoppes
<u>Gym Entretien (Tonique)</u> 09h15-10h15 (GE2) Emilie D	<u>Etirements Dos</u> 11h00-11h45 (E8) Myriam	Salle André Nègre	<u>Etirements Dos</u> 10h45-11h30 (E10) 0	<u>Yoga</u> 09h00-10h00 (Y5) Valérie
<u>Pilates</u> 10h15-11h15 (Pi2) Emilie D	<u>Pilates</u> 11h00-12h00 (Pi4) Mireille	<u>Multi Danses (Initiés)</u> 10h00-11h15 (MD2) 0	<u>Stretching</u> 11h30-12h15 (S4) 0	<u>Gym Douce</u> 10h00-11h00 (GD9) Geneviève
<u>Etirements Dos</u> 11h15-12h00 (E3) Emilie D	Salle Monbalon		Salle Poujéau	<u>Pilates</u> 10h00-11h00 (Pi11) Emilie D
Salle des Echoppes	<u>Pilates (Confirmés)</u> 09h15-10h15 (Pi5) Emilie D		<u>Sophrologie</u> 09h30-10h30 (So1) Aryane	<u>Pilates (Très doux)</u> 11h00-12h00 (Pi12) 0
<u>Gym Douce</u> 10h00-11h00 (GD2) Geneviève	<u>Pilates</u> 10h15-11h15 (Pi6) Emilie D		10h30-11h30 (So2) Aryane	Salle Léon Blum
<u>Gym Douce (Très douce)</u> 11h00-12h00 (GD3) Geneviève	<u>Gym Douce</u> 11h15-12h15 (GD5) Emilie D		11h30-12h30 (So3) Aryane	<u>Multi Danses (Initiés)</u> 10h40-11h55 (MD3) 0
	Salle Léon Blum		Salle des Echoppes	
	<u>Multi Danses (Débutants)</u> 11h00-12h15 (MD1) 0		<u>Renf.Musculaire</u> 10h15-11h15 (RF3) Pyedanah	
			<u>Stretching</u> 11h15-12h00 (S3) Pyedanah	
Lundi après-midi	Mardi après-midi	Mercredi après-midi	Jeudi après-midi	Vendredi après-midi
	Salle des Echoppes		Piscine Caneton	
<u>Marche (Rapide)</u> 14h00-15h30 (Ma1) 0	<u>Zumba</u> 13h45-14h45 (Z1) Maricarme		<u>Aqua-gym</u> 12h45-13h30 (A5) Geneviève	<u>Marche Nordique (Rapide)</u> 14h00-15h30 (MN1) 0
<u>Marche (Modérée)</u> 14h00-15h30 (Ma2) Chrystophe	<u>Zumba (Tempo plus)</u> 14h45-15h45 (Z2) Maricarme		13h30-14h15 (A6) Geneviève	<u>Marche Nordique (Mod+)</u> 14h00-15h30 (MN2) Emilie S
<u>Marche (Tranquille)</u> 14h00-15h30 (Ma3) Geneviève	<u>Vélo</u> 14h00-15h30 (V1) Nicolas		Golf de Pessac	<u>Marche Nordique (Mod-)</u> 14h00-15h30 (MN3) Chrystophe
	Piscine Caneton		<u>Golf</u> 13h30-14h30 (Go4) Bluegreen	
	<u>Aqua-gym</u> 15h45-16h30 (A2) Geneviève		14h30-15h30 (Go5) Bluegreen	
	<u>Natation</u> 16h30-17h15 (A3) Geneviève		15h30-16h30 (Go6) Bluegreen	
	<u>Natation</u> 16h30-16h40 (N1) Geneviève		Salle André Nègre	
			<u>Yoga</u> 13h30-14h30 (Y4) Michel	
			<u>Renf.Musculaire</u> 14h30-15h30 (RF4) Pyedanah	
			Stade André Nègre	
			<u>Tennis (Confirmés)</u> 14h00-15h00 (T1) Raphaël	
			<u>Tennis (Modéré)</u> 15h00-16h00 (T2) Raphaël	