

Temps Libre 2021-2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Roger Vincent	Piscine Caneton	Salle Bellegrave Boxe	Piscine Caneton	Salle Haut-Livrac
Volley 08h45-10h00 (Vo1) Corinne	Aqua-gym 08h00-08h45 (A1) Denis	Gym Entretien (Tonique) 09h00-10h00 (GE6) Cathy	Aqua-gym 08h00-08h45 (A3) Denis	Renf.Musculaire 08h45-09h45 (RF5) Chrystophe
Gym Douce 09h00-10h00 (GD1) Chrystophe	Salle Roger Vincent	Pilates (Tonique) 10h00-11h00 (Pi7) Cathy	Salle André Nègre	Stretching 09h45-10h30 (S5) Chrystophe
Etirements Dos 10h00-10h45 (E1) Chrystophe	Etirements Dos 08h45-09h30 (E4) Maricarmen	Pilates (Très Doux) 11h00-12h00 (Pi8) Cathy	Badminton (Déb/Conf) 08h45-10h00 (B1) Thomas	Salle Roger Vincent
Salle Monbalon	Etirements Dos 09h30-10h15 (E5) Maricarmen	Golf de Pessac	Renf.Musculaire (Très toniq) 10h00-11h15 (B2) Jean-Michel	Renf.Musculaire (Tonique) 08h45-09h45 (RF6) Maryse
Yoga 08h45-09h45 (Y1) Valérie	Gym Entretien 10h30-11h30 (GE3) Maxence	Golf (Débutants) 09h30-10h30 (Go4) Marvin	Stretching 10h00-10h45 (S1) Denis	Stretching 09h45-10h30 (S6) Maryse
Gym Douce 09h45-10h45 (Y2) Valérie	Salle André Nègre	Golf 10h30-11h30 (Go5) Marvin	Stretching 11h40-12h25 (S2) Denis	Stretching 11h30-12h15 (S8) Maryse
Gym Douce 10h45-11h45 (Y3) Valérie	Gym Douce 09h00-10h00 (GD4) Chrystophe	Golf 11h30-12h30 (Go6) Gaspard	Renf.Musculaire 10h45-11h40 (RF2) Denis	Gym Douce 10h30-11h30 (GD10) Maryse
Salle André Nègre	Etirements Dos 10h00-10h45 (E7) Chrystophe	Salle Echoppes D	Badminton (Confirmés) 11h15-12h30 (B3) Jean-Michel	Salle Bellegrave Boxe
Gym Entretien 09h15-10h15 (GE1) Amalia	Salle Echoppes D	Gym Douce 10h00-11h00 (GD7) Chrystophe	Salle Roger Vincent	Pilates 09h00-10h00 (Pi9) Maricarmen
Etirements Dos 10h15-11h00 (E2) Amalia	Gym Entretien 09h00-10h00 (GE4) Myriam	Etirements Dos 11h00-11h45 (E9) Chrystophe	Gym Douce 08h45-09h45 (GD8) Chrystophe	Renf.Musculaire 10h00-11h00 (RF7) Maricarme
Pilates 11h00-12h00 (Pi1) Amalia	Etirements Dos 10h00-11h00 (GE5) Myriam	Salle André Nègre	Gym Santé 09h45-10h45 (GS1) Chrystophe	Stretching 11h00-11h45 (S7) Maricarmen
Salle Bellegrave Boxe	Etirements Dos 11h00-11h45 (E8) Myriam	Multi Danses 10h00-11h15 (MD1) Benoit	Etirements Dos 10h45-11h30 (E10) Maricarme	Salle Echoppes D
Gym Entretien (Tonique) 09h15-10h15 (GE2) Mireille	Salle Monbalon		Stretching 11h30-12h15 (S4) Maricarmen	Yoga 09h00-10h00 (Y5) Valérie
Pilates 10h15-11h15 (Pi2) Mireille	Pilates (Confirmés) 09h15-10h15 (Pi5) Maryse		Salle Poujeau	Pilates 10h00-11h00 (Pi10) Cathy
Etirements Dos 11h15-12h00 (E3) Mireille	Pilates 10h15-11h15 (Pi6) Maryse		Sophrologie 09h30-10h30 (So1) Aryane	Pilates (Très Doux) 11h00-12h00 (Pi11) Cathy
Salle Echoppes G	Gym Douce 11h15-12h15 (GD5) Maricarme		10h30-11h30 (So2) Aryane	Salle Echoppes G
Gym Douce 10h00-11h00 (GD2) Geneviève	Salle Echoppes G		11h30-12h30 (So3) Aryane	Gym Douce 10h00-11h00 (GD9) Geneviève
Gym Douce (Très Douce) 11h00-12h00 (GD3) Geneviève	Pilates (Très Doux) 10h00-11h00 (Pi3) Mireille		Salle Echoppes G	
	Pilates 11h00-12h00 (Pi4) Mireille		Renf.Musculaire 10h30-11h30 (RF3) Valentin	
			Stretching 11h30-12h15 (S3) Valentin	
Lundi après-midi	Mardi après-midi	Mercredi après-midi	Jeudi après-midi	Vendredi après-midi
	Golf de Pessac		Piscine Caneton	
Marche (Rapide) 14h00-15h30 (Ma1) Denis	Golf (Débutants) 13h30-14h30 (Go1) Everton		Aqua-gym 12h45-13h30 (A4) Geneviève	Marche Nordique (Rapide) 14h00-15h30 (MN1) Denis
Marche (Modérée) 14h00-15h30 (Ma2) Christelle	Golf 14h30-15h30 (Go2) Everton		13h30-14h15 (A5) Geneviève	Marche Nordique (Mod+) 14h00-15h30 (MN2) Cathy
Marche (Tranquille) 14h00-15h30 (Ma3) Geneviève	15h30-16h30 (Go3) Marvin		Salle André Nègre	Marche Nordique (Mod-) 14h00-15h30 (MN3) Laetitia
	Salle Echoppes D		Yoga 13h30-14h30 (Y4) Elza	
	Zumba 13h45-14h45 (Z1) Maricarmen		Renf.Musculaire 14h30-15h30 (RF4) Maricarme	
	Zumba (Tempo plus) 14h45-15h45 (Z2) Maricarmen		Stade André Nègre	
	Salle Haut-Livrac		Tennis (Modéré) 14h00-15h00 (T1) Raphaël	
	Gym Douce (Très Douce) 14h00-15h00 (GD6) Geneviève		Tennis (Débutant) 15h00-16h00 (T2) Raphaël	
	Vélo 14h00-15h30 (V1) Denis			
	Piscine Caneton			
	Aqua-gym 15h45-16h30 (A2) Geneviève			
	Natation 16h30-17h15 (N1) Geneviève			