

Temps Libre 2022-2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Roger Vincent	Piscine Caneton	Salle Bellegrave Boxe	Piscine Caneton	Salle Haut-Livrac
Volley (1) 08h45-10h00 (Vo1) Corinne Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD1) Chrystophe	Aqua-gym (1) 08h00-08h45 (A1) Denis	Gym Entretien (Tonique) (1) 09h00-10h00 (GE5) Cathy Pilates (Tonique) (1) 10h00-11h00 (Pi5) Cathy Pilates (Très doux) (1) 11h00-12h00 (Pi6) Cathy	Aqua-gym (1) 08h00-08h45 (A3) Denis	Renf.Musculaire (1) 08h45-09h45 (RF5) Chrystophe Stretching (1) 09h45-10h30 (S5) Chrystophe
Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E1) Chrystophe	Salle Roger Vincent	Salle André Nègre	Salle André Nègre	Salle Roger Vincent
Salle Monbalon	Gym Entretien (1) 08h45-09h45 (GE2) Valentin Gym Santé (1) 09h45-10h45 (GS1) Maricarme	Salle André Nègre	Badminton (Déb/Conf) (1) 08h45-10h00 (B1) Thomas Renf.Musculaire (1) 10h00-11h15 (B2) Jean-Michel Renf.Musculaire (1) 09h05-10h05 (RF2) Denis Stretching (1) 10h45-11h45 (RF3) Denis	Renf.Musculaire (Tonique) (1) 08h45-09h45 (RF6) Maryse Stretching (1) 09h45-10h30 (S6) Maryse Gym Douce (Tonique) (1) 10h30-11h30 (GD8) Maryse
Yoga (2) 08h45-09h45 (Y1) Valérie 09h45-10h45 (Y2) Valérie 10h45-11h45 (Y3) Valérie	Pilates (1) 10h45-11h45 (Pi2) Maricarmen	Renf.Musculaire (1) 09h00-10h00 (RF1) Maricarme Multi Danses (1) 10h00-11h15 (MD1) Benoit	Stretching (1) 10h00-10h45 (S2) Denis Stretching (1) 11h40-12h25 (S3) Denis	Salle Bellegrave Boxe
Salle Bellegrave Boxe	Salle André Nègre	Salle Echoppes D	Salle Roger Vincent	Salle Bellegrave Boxe
Body Sculpt (1) 09h15-10h15 (BS1) Mireille Pop Pilates (1) 10h15-11h15 (PP1) Mireille	Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD4) Chrystophe Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E3) Chrystophe	Golf (2) 09h30-10h30 (Go4) 0 10h30-11h30 (Go5) 0 11h30-12h30 (Go6) 0	Gym Douce (1) 08h45-09h45 (GD6) Chrystophe Gym Santé (1) 10h45-11h45 (GD7) Maricarme Gym Santé (1) 09h45-10h45 (GS2) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h45-12h30 (E5) Maricarmen	Pilates (1) 09h00-10h00 (Pi7) Maricarmen Renf.Musculaire (1) 10h00-11h00 (RF7) Maricarme Stretching (1) 11h00-11h45 (S7) Maricarmen
Salle André Nègre	Salle Echoppes D	Salle Echoppes D	Gym Douce (1) 09h45-10h45 (GS2) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h45-12h30 (E5) Maricarmen	Salle Echoppes D
Gym Entretien (1) 09h15-09h15 (GE1) Amalia Etirements Dos (1) 10h15-11h00 (E2) Amalia Pilates (1) 11h00-12h00 (Pi1) Amalia	Gym Entretien (1) 09h00-10h00 (GE3) Myriam Stretching (1) 10h00-11h00 (GE4) Myriam Stretching (1) 11h00-11h45 (S1) Myriam	Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD5) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h00-11h45 (E4) Chrystophe	Gym Santé (1) 09h45-10h45 (GS2) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h45-12h30 (E5) Maricarmen	Yoga (2) 09h00-10h00 (Y4) Valérie Pilates (1) 10h00-11h00 (Pi8) Cathy
Salle Echoppes G	Salle Monbalon	Salle Echoppes D	Salle Poujeau	Salle Echoppes D
Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD2) Geneviève Gym Douce (Très douce) (1) 11h00-12h00 (GD3) Geneviève	Pilates (Confirmés) (1) 09h15-10h15 (Pi3) Maryse Pilates (1) 10h15-11h15 (Pi4) Maryse	Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD5) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h00-11h45 (E4) Chrystophe	Sophrologie (2) 09h30-10h30 (So1) Aryane Stretching (1) 10h30-11h30 (So2) Aryane	Salle Echoppes G
	Salle Echoppes G		Salle Echoppes G	Salle Echoppes G
	Pop Pilates (Très doux) (1) 10h00-11h00 (PP2) Mireille Pop Pilates (1) 11h00-12h00 (PP3) Mireille		Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Valentin Stretching (1) 11h30-12h15 (S4) Valentin	Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD9) Geneviève
Lundi après-midi	Mardi après-midi	Mercredi après-midi	Jeudi après-midi	Vendredi après-midi
			Piscine Caneton	
Marche (Modérée) (1) 14h00-15h30 (Ma1) Christelle Marche (Tranquille) (1) 14h00-15h30 (Ma2) Geneviève	Golf (2) 13h30-14h30 (Go1) 0 14h30-15h30 (Go2) 0 15h30-16h30 (Go3) 0		Aqua-gym (1) 12h45-13h30 (A4) Geneviève 13h30-14h15 (A5) Geneviève	Marche Nordique (Rapide) (1) 14h00-15h30 (MN1) Denis Marche Nordique (Mod+) (1) 14h00-15h30 (MN2) Cathy Marche Nordique (Mod-) (1) 14h00-15h30 (MN3) Laetitia
	Salle Echoppes D		Stade André Nègre	
	Chorég. latines (1) 14h45-15h45 (DL1) Maricarme		Tennis (1) 14h00-15h00 (T1) Raphaël	
	Piscine Caneton			
	Aqua-gym (1) 15h50-16h35 (A2) Geneviève Natation (1) 16h35-17h15 (N1) Geneviève			

(1) = Activités liste 1 / (2) = Activités liste 2