

Temps Libre 2024-2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Roger Vincent	Piscine Caneton	Salle Bellegrave Boxe	Piscine Caneton	Salle Haut-Livrac
Volley (1) 08h45-10h00 (Vo1) Hugo Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD1) Chrystophe Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E1) Chrystophe SSBE Pilates (Très Doux) (1) 10h45-11h45 (SPi1) Chrystophe	Aqua-gym (1) 08h00-08h45 (A1) Denis Salle Roger Vincent Gym Entretien (1) 08h45-09h45 (GE2) Hugo Stretching (1) 09h45-10h30 (S1) Hugo Pilates (1) 10h30-11h30 (Pi2) Hugo Salle André Nègre Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD3) Chrystophe Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E3) Chrystophe SSBE Gym Santé (1) 10h45-11h45 (SGS1) Chrystophe	Renf.Musculaire (Tonique) (1) 09h00-10h00 (RF1) Chrystelle Pilates (Tonique) (1) 10h00-11h00 (Pi4) Chrystelle Pilates (Doux) (1) 11h00-12h00 (Pi5) Chrystelle Salle André Nègre Renf.Musculaire (1) 09h00-10h00 (RF2) Valentin Multi Danses (1) 10h00-11h15 (MD1) Benoit Golf de Pessac Golf (2) 09h30-10h30 (Go4) Nils 10h30-11h30 (Go5) Nils 11h30-12h30 (Go6) Gaspard	Aqua-gym (1) 08h00-08h45 (A3) Denis Salle André Nègre Badminton (Déb/Conf) (1) 08h45-10h00 (B1) Thomas 10h00-11h15 (B2) Thomas 11h15-12h30 (B3) Thomas Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD5) Jessica Stretching (1) 10h00-10h45 (S3) Jessica Chorég. latines (1) 10h45-11h45 (CL1) Jessica Salle Bellegrave Boxe Gym Douce (1) 08h45-09h45 (GD6) Chrystophe Etirements Dos (1) 09h45-10h30 (E5) Chrystophe SSBE Prévention Chutes (1) 10h30-11h30 (SPC1) Margot Salle Roger Vincent Renf.Musculaire (1) 09h15-10h15 (RF3) Denis Stretching (1) 10h15-11h00 (S4) Denis Yoga (2) 11h00-12h00 (Y3) Cathy Salle Echoppes G Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Valentin Stretching (1) 11h30-12h15 (S5) Valentin Salle Poujéau Sophrologie (2) 10h30-11h30 (So1) Frédéric	Renf.Musculaire (1) 08h45-09h45 (RF5) Chrystophe Stretching (1) 09h45-10h30 (S7) Chrystophe SSBE Gym Santé (1) 10h30-11h30 (SGS2) Chrystophe Salle Roger Vincent Renf.Musculaire (Tonique) (1) 08h45-09h45 (RF6) Maryse Stretching (1) 09h45-10h30 (S8) Maryse Gym Entretien (1) 10h30-11h30 (GE5) Maryse Salle Bellegrave Boxe Pilates (1) 09h00-10h00 (Pi6) Jessica Renf.Musculaire (1) 10h00-11h00 (RF7) Jessica Stretching (1) 11h00-11h45 (S9) Jessica Salle Echoppes G Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD7) Hugo Salle Echoppes D Pilates (1) 10h00-11h00 (Pi7) Chrystelle Salle Léon Blum SSBE Gym Assise (1) 10h30-11h30 (SGA1) Alice Gym Douce (1) 11h30-12h30 (GD8) Alice
Salle Monbalon Yoga (2) 08h45-09h45 (Y1) Nathalie 09h45-10h45 (Y2) Nathalie SSBE Equilibre (1) 10h45-11h45 (SE1) Hugo	Salle André Nègre Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD3) Chrystophe Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E3) Chrystophe SSBE Gym Santé (1) 10h45-11h45 (SGS1) Chrystophe	Salle Echoppes D Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD4) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h00-11h45 (E4) Chrystophe	Salle Bellegrave Boxe Gym Douce (1) 08h45-09h45 (GD6) Chrystophe Etirements Dos (1) 09h45-10h30 (E5) Chrystophe SSBE Prévention Chutes (1) 10h30-11h30 (SPC1) Margot	Salle Bellegrave Boxe Pilates (1) 09h00-10h00 (Pi6) Jessica Renf.Musculaire (1) 10h00-11h00 (RF7) Jessica Stretching (1) 11h00-11h45 (S9) Jessica
Salle Bellegrave Boxe Body Sulpt (1) 09h15-10h15 (BS1) Mireille Pop Pilates (1) 10h15-11h15 (PP1) Mireille Salle André Nègre Gym Entretien (1) 09h15-10h15 (GE1) Chrystelle Etirements Dos (1) 10h15-11h00 (E2) Chrystelle Pilates (1) 11h00-12h00 (Pi1) Chrystelle Salle Echoppes G Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD2) Alice SSBE Gym Douce (Très Douce) (1) 11h00-12h00 (SGD1) Alice	Salle Echoppes D Gym Entretien (1) 09h00-10h00 (GE3) Myriam 10h00-11h00 (GE4) Myriam Stretching (1) 11h00-11h45 (S2) Myriam Salle Monbalon Pilates (1) 09h15-10h15 (Pi3) Maryse Salle Bellegrave Boxe Pop Pilates (Doux) (1) 10h00-11h00 (PP2) Mireille SSBE Yoga Adapté (2) 11h15-12h15 (YA1) Nathalie	Salle Echoppes D Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD4) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h00-11h45 (E4) Chrystophe	Salle Roger Vincent Renf.Musculaire (1) 09h15-10h15 (RF3) Denis Stretching (1) 10h15-11h00 (S4) Denis Yoga (2) 11h00-12h00 (Y3) Cathy Salle Echoppes G Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Valentin Stretching (1) 11h30-12h15 (S5) Valentin Salle Poujéau Sophrologie (2) 10h30-11h30 (So1) Frédéric	Salle Bellegrave Boxe Pilates (1) 09h00-10h00 (Pi6) Jessica Renf.Musculaire (1) 10h00-11h00 (RF7) Jessica Stretching (1) 11h00-11h45 (S9) Jessica
Salle Echoppes G Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD2) Alice SSBE Gym Douce (Très Douce) (1) 11h00-12h00 (SGD1) Alice	Salle Bellegrave Boxe Pop Pilates (Doux) (1) 10h00-11h00 (PP2) Mireille SSBE Yoga Adapté (2) 11h15-12h15 (YA1) Nathalie	Salle Echoppes G Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Valentin Stretching (1) 11h30-12h15 (S5) Valentin	Salle Echoppes G Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Valentin Stretching (1) 11h30-12h15 (S5) Valentin	Salle Echoppes G Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Valentin Stretching (1) 11h30-12h15 (S5) Valentin
Lundi après-midi	Mardi après-midi	Mercredi après-midi	Jeudi après-midi	Vendredi après-midi
Bois de proximité	Golf de Pessac		Salle Roger Vincent	Bois de proximité
Marche (Modéré) (1) 14h00-15h30 (Ma1) Christelle Marche (Mod/Tranqu) (1) 14h00-15h30 (Ma2) Alice	Golf (2) 13h30-14h30 (Go1) Everton 14h30-15h30 (Go2) Nils 15h30-16h30 (Go3) Everton Piscine Caneton Aqua-gym (1) 15h50-16h35 (A2) Léo Natation (1) 16h35-17h20 (N1) Léo		Stretching (1) 12h00-12h45 (S6) Alice Piscine Caneton Aqua-gym (1) 12h45-13h30 (A4) Léo 13h30-14h15 (A5) Léo	Marche Nordique (Mod+) (1) 14h00-15h30 (MN1) Thomas Marche Nordique (Mod-) (1) 14h00-15h30 (MN2) Hugo

rose cours complets
vert cours presque complets
gris cours libre

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