



## PLANNING DE LA JOURNEE PORTES OUVERTES DU 18/06/2026

Salle Robert CURTAN - Gymnase Roger Vincent - Rue de la Fon de Madran – 33600 PESSAC

Site Internet : <https://officedusport-pessac.fr/>

PLAGE HORAIRE	ACTIVITE ESPACE 1	ACTIVITE ESPACE 2	SALLE Roger Vincent
9H00/9H30	SSBE Gym Douce (Margot)		Renforcement Musculaire (Corentin)
9H30/10H00	SSBE Prévention des chutes (Margot)	Gym Entretien (Corentin)	Fitdanse (Naël)
10H00/10H30	Sophrologie (Anita)	Etirement du Dos (Margot)	Fitdanse (Naël)
10H30/11h00	Sophrologie (Anita)	SSBE Equilibre (Margot)	Circuit Training (Chrystelle)
11H00/11H30	Gym Entretien (Chrystelle)	Badminton (Thomas)	Renforcement Musculaire (Denis)
11h30/12H00	Pilates (Chrystelle)	Badminton (Thomas)	Gym Entretien (Denis)
Buvette boisson - Pas de Restauration			
13h30/14H00	Pilates (Cécile)	Gym Douce (Aurélie)	
14H00/14H30	SSBE Pilates (Cécile)	Renforcement Musculaire (Aurélie)	
14H30/15H00	Yoga Adapté (Chloé)	SSBE Gym Assise (Cécile)	
15H00/15H30	Yoga (Chloé)	Gym Entretien (Jessica)	
15H30/16H00		Danse afro latino caraïbes (Jessica)	