

Temps Libre 2023-2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Roger Vincent	Piscine Caneton	Salle Bellegrave Boxe	Piscine Caneton	Salle Haut-Livrac
Volley (1) 08h45-10h00 (Vo1) Charly Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD1) Chrystophe	Aqua-gym (1) 08h00-08h45 (A1) Denis	Gym Entretien (1) 09h00-10h00 (GE5) Chrystelle Pilates (1) 10h00-11h00 (Pi5) Chrystelle Pilates (Très doux) (1) 11h00-12h00 (Pi6) Chrystelle	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 Gym Entretien (1) 08h45-09h45 (GE2) Thomas Gym Santé (1) 09h45-10h45 (GS1) Thomas	Salle André Nègre Renf.Musculaire (1) 09h00-10h00 (RF1) Alice Multi Danses (1) 10h00-11h15 (MD1) Benoit	Salle André Nègre Badminton (Déb/Conf) (1) 08h45-10h00 (B1) Thomas 10h00-11h15 (B2) Jean-Michel Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD6) Maricarme Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E5) Maricarmen Chorég. latines (1) 10h45-11h45 (CL1) Maricarme	Salle Roger Vincent Renf.Musculaire (Toniq) (1) 08h45-09h45 (RF6) Maryse Stretching (1) 09h45-10h30 (S6) Maryse Gym Entretien (1) 10h30-11h30 (GE6) Maryse
Salle Monbalon Yoga (2) 08h45-09h45 (Y1) 0 09h45-10h45 (Y2) 0 10h45-11h45 (Y3) 0	Salle André Nègre Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD4) Chrystophe Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E3) Chrystophe	Golf de Pessac Golf (2) 09h30-10h30 (Go4) Nils 10h30-11h30 (Go5) Nils 11h30-12h30 (Go6) Gaspard	Salle Bellegrave Boxe Gym Douce (1) 08h45-09h45 (GD7) Chrystophe Gym Santé (1) 09h45-10h45 (GS2) Chrystophe	Salle Bellegrave Boxe Pilates (1) 09h00-10h00 (Pi7) Maricarmen Renf.Musculaire (1) 10h00-11h00 (RF7) Maricarme Stretching (1) 11h00-11h45 (S7) Maricarmen
Salle Bellegrave Boxe Body Sculpt (1) 09h15-10h15 (BS1) Mireille Pop Pilates (1) 10h15-11h15 (PP1) Mireille	Salle Echoppes D Gym Entretien (1) 09h00-10h00 (GE3) Myriam 10h00-11h00 (GE4) Myriam Stretching (1) 11h00-11h45 (S1) Myriam	Salle Echoppes D Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD5) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h00-11h45 (E4) Chrystophe	Salle Roger Vincent Renf.Musculaire (1) 09h15-10h15 (RF2) Denis 11h00-12h00 (RF3) Denis Stretching (1) 10h15-11h00 (S2) Denis	Salle Echoppes G Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD8) Denis
Salle André Nègre Gym Entretien (1) 09h15-10h15 (GE1) Chrystelle Etirements Dos (1) 10h15-11h00 (E2) Chrystelle Pilates (1) 11h00-12h00 (Pi1) Chrystelle	Salle Monbalon Pilates (Confirmés) (1) 09h15-10h15 (Pi3) Maryse Pilates (1) 10h15-11h15 (Pi4) Maryse		Salle Echoppes G Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Valentin Stretching (1) 11h30-12h15 (S3) Valentin	Salle Echoppes D Pilates (1) 10h00-11h00 (Pi8) Chrystelle
Salle Echoppes G Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD2) Alice Gym Douce (Très douce) (1) 11h00-12h00 (GD3) Alice	Salle Bellegrave Boxe Pop Pilates (Doux) (1) 10h00-11h00 (PP2) Mireille Pop Pilates (1) 11h00-12h00 (PP3) Mireille		Salle Léon Blum Gym assise (1) 10h30-11h30 (GA1) Alice Gym Douce (1) 11h30-12h30 (GD9) Alice	
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 (Modérée) (1) 14h00-15h30 (Ma1) Christelle Marche (Tranquille) (1) 14h00-15h30 (Ma2) Alice	Golf (2) 13h30-14h30 (Go1) Everton 14h30-15h30 (Go2) Nils 15h30-16h30 (Go3) Everton		Stretching (1) 12h00-12h45 (S4) Denis	Marche Nordique (Rapide) (1) 14h00-15h30 (MN1) Denis Marche Nordique (Mod+) (1) 14h00-15h30 (MN2) Thomas Marche Nordique (Mod-) (1) 14h00-15h30 (MN3) Laetitia
	Piscine Caneton Aqua-gym (1) 15h50-16h35 (A2) Léo Natation (1) 16h35-17h15 (N1) Léo		Piscine Caneton Aqua-gym (1) 12h45-13h30 (A4) Léo 13h30-14h15 (A5) Léo	
			Salle André Nègre Tennis (2) 14h00-15h00 (T1) Raphaël	

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