

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) Corentin 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) Sarah Stretching (1) 09h45-10h30 (S1) Sarah Pilates (1) 10h30-11h30 (Pi2) Sarah	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) Cédric Multi Danses (1) 10h00-11h15 (MD1) Benoit	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) Sarah Stretching (1) 10h00-10h45 (S3) Jessica Chorég. latines (1) 10h45-11h45 (CL1) Jessica	Renf.Musculaire (1) 08h45-09h45 (RF5) Chrystophe Stretching (1) 09h45-10h30 (S7) Chrystophe SSBE Gym Santé (1) 10h30-11h30 (SGS2) Chrystophe
Salle Monbalon	Salle André Nègre	Salle André Nègre	Salle Bellegrave Boxe	Salle Roger Vincent
Yoga (2) 08h45-09h45 (Y1) Nathalie 09h45-10h45 (Y2) Nathalie SSBE Equilibre (1) 10h45-11h45 (SE1) Cédric	Gym Douce (1) 09h00-10h00 (GD3) Chrystophe Etirements Dos (1) 10h00-10h45 (E3) Chrystophe SSBE Gym Santé (1) 10h45-11h45 (SGS1) Chrystophe	Golf de Pessac Golf (2) 09h30-10h30 (Go4) Maxime 10h30-11h30 (Go5) Maxime 11h30-12h30 (Go6) Gaspard	Gym Douce (1) 08h45-09h45 (GD6) Chrystophe Etirements Dos (1) 09h45-10h30 (E5) Chrystophe SSBE Prévention Chutes (1) 10h30-11h30 (SPC1) Margot	Renf.Musculaire (Tonique) (1) 08h45-09h45 (RF6) Maryse Stretching (1) 09h45-10h30 (S8) Maryse Gym Entretien (1) 10h30-11h30 (GE5) Maryse
Salle Bellegrave Boxe	Salle Echoppes D	Salle Echoppes D	Salle Bellegrave Boxe	Salle Bellegrave Boxe
Body Sculpt (1) 09h15-10h15 (BS1) Léa Pop Pilates (1) 10h15-11h15 (PP1) Léa	Gym Entretien (1) 09h00-10h00 (GE3) Myriam Stretching (1) 10h00-11h00 (GE4) Myriam Etirements Dos (1) 11h00-11h45 (S2) Myriam	Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD4) Chrystophe Etirements Dos (1) 11h00-11h45 (E4) Chrystophe	Gym Douce (1) 08h45-09h45 (GD6) Chrystophe Etirements Dos (1) 09h45-10h30 (E5) Chrystophe SSBE Prévention Chutes (1) 10h30-11h30 (SPC1) Margot	Pilates (1) 09h00-10h00 (Pi6) Léa Renf.Musculaire (1) 10h00-11h00 (RF7) Léa Stretching (1) 11h00-11h45 (S9) Léa
Salle André Nègre	Salle Monbalon		Salle Roger Vincent	Salle Echoppes G
Gym Entretien (1) 09h15-10h15 (GE1) Chrystelle Etirements Dos (1) 10h15-11h00 (E2) Chrystelle Pilates (1) 11h00-12h00 (Pi1) Chrystelle	Pilates (1) 09h15-10h15 (Pi3) Maryse		Renf.Musculaire (1) 09h15-10h15 (RF3) Denis Stretching (1) 10h15-11h00 (S4) Denis Yoga (2) 11h00-12h00 (Y3) Cathy	Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD7) Cédric
Salle Echoppes G	Salle Bellegrave Boxe		Salle Echoppes G	Salle Echoppes D
Gym Douce (1) 10h00-11h00 (GD2) Alice SSBE Gym Douce (Très Douce) (1) 11h00-12h00 (SGD1) Alice	Pop Pilates (Doux) (1) 10h00-11h00 (PP2) Léa SSBE Yoga Adapté (2) 11h15-12h15 (YA1) Nathalie		Renf.Musculaire (1) 10h30-11h30 (RF4) Kevin Stretching (1) 11h30-12h15 (S5) Kevin	Pilates (1) 10h00-11h00 (Pi7) Chrystelle
			Salle Poujéau	Salle Léon Blum
			Sophrologie (2) 10h30-11h30 (So1) Frédéric	SSBE Gym Assise (1) 10h30-11h30 (SGA1) Alice Gym Douce (1) 11h30-12h30 (GD8) 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 (Modéré) (1) 14h00-15h30 (Ma1) Christelle Marche (Mod/Tranqu) (1) 14h00-15h30 (Ma2) Alice	Golf (2) 13h30-14h30 (Go1) Everton 14h30-15h30 (Go2) Maxime 15h30-16h30 (Go3) Everton		Stretching (1) 12h00-12h45 (S6) Alice	Marche Nordique (Mod+) (1) 14h00-15h30 (MN1) Thomas Marche Nordique (Mod-) (1) 14h00-15h30 (MN2) Léa
	Piscine Caneton		Piscine Caneton	
	Aqua-gym (1) 15h50-16h35 (A2) Léo Natation (1) 16h35-17h20 (N1) Léo		Aqua-gym (1) 12h45-13h30 (A4) Léo 13h30-14h15 (A5) Léo	

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