



## SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2023-24

Jours	Heures	Type cours Générique	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu	Nb de places Max
Lundi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95905	Gym Tonic	Antoine	SMT	25
Lundi	10h à 11h	Gym douce / Sénior / Entretien	95894	Prévention	Antoine	SMT	25
Lundi	11h à 12h	Gym douce / Sénior / Entretien	95895	Gym d'entretien modéré	Didier	SMT	25
Lundi	12h à 13h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95906	Renforcement musculaire	Didier	SMT	25
Lundi	19h15 à 20h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95907	Renforcement musculaire	Antoine	NDA	15
Lundi	20h5 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95908	Renforcement musculaire	Antoine	NDA	15
Mardi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95910	Gym Tonic	Olivier	VAU	15
Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95909	Renforcement musculaire	Pascale	NDA	15
Mardi	10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95911	Renforcement musculaire	Olivier	VAU	15
Mardi	10h à 11h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95922	Stottpilates	Julie	SMT	25
Mardi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95923	Stretching	Pascale	NDA	15
Mardi	11h à 12h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95924	Gym Adaptée Modérée	Julie	SMT	25
Mardi	11h05 à 12h05	Gym douce / Sénior / Entretien	95896	Gym entretien	Olivier	VAU	15
Mardi	19h30 à 20h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95925	Pilates	Dorothee	VAU	15
Mardi	19h30 à 20h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95912	Renforcement musculaire	Catherine	NDA	15
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95926	Pilates	Dorothee	VAU	15
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95927	Yoga Vinyasa	Catherine	NDA	15
Mercredi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95913	Renforcement musculaire	Nataly	SMT	25
Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95914	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA	15
Mercredi	10h à 11h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95928	Pilates / Stretching	Nataly	SMT	25
Mercredi	10h15 à 11h15	Gym douce / Sénior / Entretien	95897	Gym douce	Fabienne	NDA	15
Mercredi	11h à 12h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95929	QiGong	Julie	SMT	25
Mercredi	11h30 à 12h30	Gym douce / Sénior / Entretien	95898	<b>Cours Gym Adaptée (APA)</b>	Fabienne	NDA	12
Mercredi	19h15 à 20h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95930	Pilates	à confirmer	FLEU	15
Mercredi	20h15 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95915	Renforcement musculaire	à confirmer	FLEU	15

w

<b>Jeudi</b>	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95916	Gym Tonic	Sandrine	SMT	25
<b>Jeudi</b>	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95917	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA	15
<b>Jeudi</b>	9h30 à 11h	Extérieur	89440	Marche Nordique (1h30)	Antoine	MN	25
<b>Jeudi</b>	10h à 11h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95937	Pilates	Sandrine	SMT	25
<b>Jeudi</b>	10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95931	Pilates débutant/Intermédiaire	Fabienne	NDA	15
<b>Jeudi</b>	11h à 12h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95932	Stretching	Sandrine	SMT	25
<b>Jeudi</b>	11h30 à 12h30	Gym douce / Sénior / Entretien	95899	Gym Seniors	Fabienne	NDA	15
<b>Jeudi</b>	13h30 14h30	Gym douce / Sénior / Entretien	95904	<b>Cours Gym Adaptée (APA)</b>	Fabienne	VAU	12
<b>Jeudi</b>	14h15 à 15h45	Extérieur	89442	Gym'Oxygène (1h30)	Monica	HDJ	25
<b>Vendredi</b>	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95919	Gym Tonic	Olivier	SEV	25
<b>Vendredi</b>	9h à 10h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95934	Pilates	<b>Ina</b>	VAU	15
<b>Vendredi</b>	9h à 10h	Gym douce / Sénior / Entretien	95903	<b>Gym modérée</b>	Nataly	SMT	25
<b>Vendredi</b>	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95918	Gym Tendance Tonic	Sabine	NDA	15
<b>Vendredi</b>	9h45 à 10h45	Gym douce / Sénior / Entretien	95902	Gym sénior	Olivier	SEV	25
<b>Vendredi</b>	9h00 à 10h30	Extérieur	89443	Gym'Oxygène (1h30)	Monica	HDJ	25
<b>Vendredi</b>	10h à 11h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95935	Pilates	<b>Ina</b>	VAU	15
<b>Vendredi</b>	10h à 11h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95973	<b>Stretching</b>	Nataly	SMT	25
<b>Vendredi</b>	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95933	Stretching Postural Méthode Moreau	Sabine	NDA	15
<b>Vendredi</b>	11h à 12h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95936	<b>Pilates</b>	Nataly	SMT	25
<b>Vendredi</b>	11h15 à 12h15	Gym douce / Sénior / Entretien	95901	Acti Gym Senior	Sabine	NDA	15
<b>Samedi</b>	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95920	Gym Tonic / Renfo	<b>Maryline</b>	NDA	15
<b>Samedi</b>	10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	98441	Gym Tonic / Renfo	<b>Maryline</b>	NDA	15