



SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2023-24

MQ Notre Dame	Jours	Heures	Catégorie	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu	Nb de places Maxi
	Lundi	19h15 à 20h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95907	Renforcement musculaire	Antoine	NDA	15
		20h5 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95908	Renforcement musculaire	Antoine	NDA	15
	Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95909	Renforcement musculaire	Pascale	NDA	15
		10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95923	Stretching	Pascale	NDA	15
		19h30 à 20h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95912	Renforcement musculaire	Catherine	NDA	15
		20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95927	Yoga Vinyasa	Catherine	NDA	15
	Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95914	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA	15
		10h15 à 11h15	Gym douce / Sénior / Entretien	95897	Gym douce	Fabienne	NDA	15
		11h30 à 12h30	Gym douce / Sénior / Entretien	95898	Cours Gym Adaptée (APA)	Fabienne	NDA	12
Jeudi	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95917	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA	15	
	10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95931	Pilates débutant/Intermédiaire	Fabienne	NDA	15	
	11h30 à 12h30	Gym douce / Sénior / Entretien	95899	Gym Seniors	Fabienne	NDA	15	
Vendredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95918	Gym Tendance Tonic	Sabine	NDA	15	
	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	95933	Stretching Postural Méthode Moreau	Sabine	NDA	15	
	11h15 à 12h15	Gym douce / Sénior / Entretien	95901	Acti Gym Senior	Sabine	NDA	15	
Samedi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	95920	Gym Tonic / Renfo	Maryline	NDA	15	
	10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	98441	Gym Tonic / Renfo	Maryline	NDA	15	