



SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2025-26

MDQ Notre-Dame - 7 rue Sainte Sophie

MQ Notre Dame	Jours	Heures	Catégorie	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu
	Lundi	19h15 à 20h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148696	Renforcement musculaire	Anne	NDA
		20h15 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148697	Renforcement musculaire	Anne	NDA
	Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148698	Renforcement musculaire	Pascale/ Marianne	NDA
		10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148713	Stretching	Pascale/ Marianne	NDA
		19h30 à 20h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148701	Renforcement musculaire	Catherine	NDA
		20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148716	Yoga Vinyasa	Catherine	NDA
	Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148703	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA
		10h15 à 11h15	Gym douce / Sénior / Entretien	148690	Gym Entretien	Fabienne	NDA
		11h30 à 12h30	Gym adaptée / public en besoin spécifique	148687	Gym Adaptée	Fabienne	NDA
	Jeudi	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148706	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA
		10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148720	Pilates débutant/Intermédiaire	Fabienne	NDA
		11h30 à 12h30	Gym douce / Sénior / Entretien	148691	Gym Seniors	Fabienne	NDA
	Vendredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148707	Gym Tendance Tonic	Sabine	NDA
		10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148722	Stretching Postural Méthode Moreau	Sabine	NDA
		11h15 à 12h15	Gym douce / Sénior / Entretien	148692	Acti Gym Senior	Sabine	NDA
		12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	166970	Pilates	Sylvain	NDA
		13h30 à 14h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	166969	Renforcement musculaire	Sylvain	NDA
	Samedi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148709	Gym Tonic	Marianne et Marie	NDA
		10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148710	Gym Tonic	Marianne et Marie	NDA