



SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2026-27

PLANNING PREVISIONNEL

MDQ Vauban - 76 rue Champs Lagarde

Niveaux des cours

1- débutant, intensité modérée

2- intermédiaire, recherche de progression

3 - avancé, intensité élevée

	Jours	Heures	Catégorie	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu
MQ Vauban	Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186013	Gym Tonic 2-3	Olivier	VAU
		10h15 à 11h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186014	Renforcement musculaire 1-2	Olivier	VAU
		11h15 à 12h15	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185996	Gym entretien 1-2	Olivier	VAU
		19h30 à 20h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186029	Pilates 1-2	Dorothée	VAU
		20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186030	Pilates 1-2	Dorothée	VAU
	Jeudi	14h à 15h	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185998	Gym Adaptée 1	Fabienne	VAU
		15h à 16h	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185999	Gym Adaptée 1-2	Fabienne	VAU
	Vendredi	9h15 à 10h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186038	Pilates 2	Catherine	VAU
		10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186039	Pilates 1-2	Catherine	VAU
		11h15 à 12h15	Gym Entretien/ Gym Senior	187862	Gym Autonomie 1-2	Olivier	VAU

	Jours	Heures	Catégorie	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu
Gymnase Sévigné	Vendredi	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186022	Gym Tonic 2-3	Olivier	SEV
		9h45 à 10h45	Gym Entretien/ Gym Senior	186005	Gym Seniors 1-2	Olivier	SEV