



SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2026-27

PLANNING PREVISIONNEL

MDQ Chantiers - 53 rue des Chantiers

Niveaux des cours

1- débutant, intensité modérée

2- intermédiaire, recherche de progression

3 - avancé, intensité élevée

MQ Chantiers	Jours	Heures	Catégorie	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu
	Lundi	11h30 à 12h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186047	Pilates 1-2	Aurélie	CHAN
		12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186048	Stretching Postural Méthode Moreau	Aurélie	CHAN
	Mardi	10h30 à 11h30	Gym Entretien/ Gym Senior	186006	Gym entretien 1	Sylvain	CHAN
		11h30 à 12h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186026	Renforcement musculaire 2	Sylvain	CHAN
		12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186049	Pilates 1-2	Sylvain	CHAN