

Jours	Heures	Libellé cours	Animateurs	N° cours	Choix
Lundi	9h-10h	Gym Tonic	Catherine	SEV01	
Lundi	9h-10h	Gym Tonic	Elisabeth R.	SMT02	
Lundi	10h-11h	Prévention	Elisabeth R.	SMT03	
Lundi	11h-12h	Gym d'entretien modéré	Didier	SMT04	
Lundi	12h-13h	Renforcement musculaire	Didier	SMT05	
Mardi	9h-10h	Gym Tonic	Olivier	VAU06	
Mardi	9h15-10h15	Renforcement musculaire	Pascale	NDA07	
Mardi	9h30-11h00	Marche Nordique	Elisabeth	MN08	
Mardi	10h-11h	Renforcement musculaire	Olivier	VAU09	
Mardi	10h15-11h15	Stretching	Pascale	NDA10	
Mardi	11h-12h15	Qi Gong	Julie	SMT11	
Mardi	11h05-12h05	Gym entretien	Olivier	VAU12	
Mardi	13h30-14h30	Gym séniors	Antoine	VAU13	
Mardi	19h30-20h30	Renforcement musculaire	Catherine	NDA14	Suspendu
Mardi	19h30-20h30	Pilates	Dorothée	VAU15	
Mardi	19h30-20h45	Trail / Course à pied	Robin	TRA16	
Mardi	20h30-21H30	Pilates	Dorothée	VAU17	
Mardi	20h30-21H30	Yoga Vinyasa	Catherine	NDA18	Suspendu
Mercredi	9h-10h	Pilates Niveau 2	Catherine	VAU19	Suspendu
Mercredi	9h-10h	Renforcement musculaire	Nataly	SMT20	
Mercredi	9h15-10h15	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA21	
Mercredi	9h30-11h	Gym'Oxygène	Monica	HDJ22	
Mercredi	10h-11h	Pilates Niveau 1	Catherine	VAU23	Suspendu
Mercredi	10h-11h	Pilates/Stretching	Nataly	SMT24	
Mercredi	10h15-11h15	Gym douce	Fabienne	NDA25	
Mercredi	11h-12h15	Qi Gong	Julie	SMT26	
Mercredi	19h15-20h15	Renforcement musculaire	Sandrine	NDA27	Complet
Mercredi	20h15-21h15	Renforcement musculaire	Sandrine	NDA28	

Pilates Niveau 1 : Avec Connaissance des bases

Travail moins soutenu

Pilates Niveau 2 : Séries et enchaînements

Travail soutenu et cours fluide



Jours	Heures	Libellé cours	Animateurs	N° cours	Choix
Jeudi	9h-10h	Gym plurielle dynamique	Sandrine	SMT29	
Jeudi	9h30-10h30	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA30	
Jeudi	9h30-11h	Marche Nordique	Antoine	MN31	
Jeudi	10h-11h	Gym modérée	Sandrine	SMT32	
Jeudi	10h30-11h30	Pilates débutant/Intermédiaire	Fabienne	NDA33	
Jeudi	11h-12h	Pilates	Sandrine	SMT34	
Jeudi	11h30-12h30	Gym séniors	Fabienne	NDA35	
Jeudi	12h-13h	Stretching/Yoga	Sandrine	SMT36	
Jeudi	14h-15h30	Gym'Oxygène	Monica	HDJ37	
Vendredi	8h45-9h45	Gym Tonic	Olivier	SEV38	
Vendredi	9h-10h	Pilates	Sandrine	VAU39	
Vendredi	9h-10h	Renforcement Musculaire	Nataly	SMT40	
Vendredi	9h15-10h15	Gym Tendance	Sabine	NDA41	
Vendredi	9h45-10h45	Gym séniors	Olivier	SEV42	
Vendredi	10h-11h	Pilates	Sandrine	VAU43	
Vendredi	10h-11h	Stretching / Pilates	Nataly	SMT44	
Vendredi	10h15-11h15	Stretching postural Méthode Moreau	Sabine	NDA45	
Vendredi	11h15-12h15	Acti Gym Senior	Sabine	NDA46	
Samedi	9h-10h	Renforcement musculaire	Sandrine	NDA47	
Samedi	10h-11h	Renforcement musculaire	Sandrine	NDA48	

Salles sous réserve de confirmation par la mairie

Salle Jonquille, Maison de quartier Notre Dame

7 rue Sainte Sophie NDA

Salle Nacre, Maison de quartier Vauban

76 rue Champ Lagarde VAU

Salle Marcelle Tassencourt, Clagny

7 bis rue Pierre Lescot SMT

Gymnase Sévigné

2 Place de Touraine SEV

Marche Nordique Rdv Stade de Porchefontaine (Durée 1h30)

53 rue Rémont MNO

Gym' Oxygène Haras de Jardy (Durée 1h30)

Boulevard de Jardy HDJ

Trail / Course à pied Rdv Stade de Porchefontaine (Durée 1h15)

53 rue Rémont TRA

Pour des raisons de pandémies, la salle M. Tassencourt, Centre de vaccination, est réquisitionnée jusqu'au 31 octobre 2021.

Dans l'attente de retrouver ce lieu de pratique, 2 salles nous ont été mises à disposition par la mairie de Versailles.

Lundi, Jeudi et Vendredi : Salle du Bateau, Quartier Bernard de Jussieu. 1 rue Georges Bizet.

Mardi et Mercredi : Maison de Quartier de Porchefontaine, salle Delavaud. 86 rue Yves le Coz.

Apporter votre tapis.