

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 sénior	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 sénior	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 sénior	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 Rémond	MNO
Gym' Oxygène Haras de Jardy (Durée 1h30)	Boulevard de Jardy	HDJ
Trail / Course à pied Rdv Stade de Porchefontaine (Durée 1h15)	53 rue Rémond	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.