

20/02/2019	RSPO Retraite Sportive de Paris Ouest		Saison 2018 - 2019	Calendrier hebdomadaire	(hors vacances scolaires)
Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aquagym	H. Montherlant 11h30 à 13h avec Laurent	Léon Biancotto	annulé provisoirement pour travaux	Léon Biancotto	
	La Plaine 11h15 à 12h30 avec Bernadette				
Natation	La Plaine 12h30 à 13h30 avec Bernadette				
Danse en ligne					Suchet 14h à 15h avec Christian
Gym douce pilates	Garancière 16h30 à 17h30 avec Johan				
Gymnastique	Suchet 11h à 12h avec Johan	Suchet 11h à 12h avec Anne-Marie	Suchet 10h à 11h avec Jérémy	C3B 11h à 12h avec Jérémy	
Maintien en forme	(N) Nouvelle Athènes 15h à 16h avec Anne-Marie		Nouvelle Athènes 12h à 13h avec Anne-Marie	Cévennes 15h à 16h avec Johan	
gym barre au sol					Suchet 15h à 16h avec Catherine
Pilates				Jacqueline Auriol 15h15 à 16h15 (N) avec Maxime	
Stretching Postural			Suchet 11h à 12h avec Bernard		
Stretching				Cévennes 16h à 17h avec Johan	
Taï Chi Chuan		Suchet 14h à 15h avec Jean-Philippe			
Qi Gong				Nouvelle Athènes 12h à 13h avec Christine	
				Suchet 14h à 15h avec Jean-Philippe	
Qi Gong - Taï Chi		Garancière 17h à 18h avec Jean-Philippe			
Yoga	Nouvelle Athènes 11h30 à 12h30 avec Marie	(N) Suchet 15h à 16h avec Anne-Marie		Suchet 15h à 16h avec Anne-Marie	C3B 11h à 12h avec Anne-Marie
	ET (N) 16h à 17h : Anne-Marie				
	(N) C3B 11h à 12h : Anne-Marie				
Pétanque			Pelouse d'Auteuil 14h à 17h		
Marche nordique	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 avec Vrej Bâtons fournis pour essais	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 avec Vrej	9h30 à 11h30 suivant calendrier trimestriel avec Philippe Bâtons non fournis		Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 avec Vrej Bâtons fournis pour essais
Randos pédestres	à la journée ou à la demi-journée programme trimestriel remis aux adhérents valable jusqu'à mi-juillet 2019				

(N) = nouveau cours



RSPO Retraite Sportive de Paris Ouest  
MVAC du 16ème - boîte n° 24  
14, Avenue René Boylesve 75016 Paris

Tél : 01 45 00 22 10 ou 06 42 47 68 22 secrétariat : 06 62 78 02 15  
Mail : spor16@orange.fr  
Site internet : www.sport-seniors-paris-ouest.fr