


1er Septembre 2019	RSPO Retraite Sportive de Paris Ouest		Saison 2019 - 2020		Calendrier hebdomadaire	(hors vacances scolaires)
Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Aquagym	H. de Montherlant 11h30 à 13h avec Laurent					
	La Plaine 11h15 à 12h30 avec Bernadette					
Natation	La Plaine 12h30 à 13h30 avec Bernadette					
Activités dansées						(N) Suchet 15h à 16h avec Catherine
Gym douce pilâtes	(N) A. Malraux 17h à 18h 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		
Maintien en forme	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						(N) Suchet 14h à 15h avec Catherine
Pilâtes	(N) Roquépine 16h15 à 17h15 avec Anthony	(N) Vaugirard Littré 17h à 18h avec Maxime		Jacqueline Auriol 15h30 à 16h30 avec Maxime		
Sophrologie		Vaugirard Littré 16h15 à 17h (N) avec Frédérique (Mme)				
Sretching postural			Suchet 11h à 12h avec Bernard			
Stretching	(N) Roquépine 15h15 à 16h15 avec Anthony			(N) J.Auriol 14h30 à 15h30 avec Maxime		
				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		(N) A. Malraux 16h30 à 17h30 avec Jean-Philippe				
Yoga	Nlle Athènes 11h30 à 12h30 Marie ET 16h à 17h : Anne-Marie	Suchet 15h à 16h avec Anne-Marie		Suchet 15h à 16h avec Anne-Marie		
	C3B 11h à 12h Anne-Marie					C3B 11h à 12h avec Anne-Marie
Pétanque			Pelouse d'Auteuil 14h à 17h			
Marche nordique	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 avec Vrej	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 avec Vrej	9h30 à 11h30 suivant calendrier trimestriel mercredi et jeudi avec Philippe batôns non fournis			Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 avec Vrej
		Bâtons fournis pour essais		(N) jeudi de 14h à 16h 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 2020					
(N) = nouveau cours nouveau lieu ou nouvel horaire			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	