


Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Adresses
Aquagym	Montherlant 11h30 à 13h	Léon Biancotto <b>annulé provisoirement pour travaux</b>		Léon Biancotto			<b>Bassin école Léon Biancotto</b> 4 avenue de la porte de Clichy Paris 17ème <b>Piscine Henri de Montherlant</b> 32 Boulevard Lannes Paris 16ème <b>Piscine de la Plaine</b> 13 rue du Général Guillaumat Paris 15ème
	La Plaine 11h15 à 12h30						
Natation	La Plaine 12h30 à 13h30						
Danse en ligne					Suchet 14h à 15h		<u>adresses des Gymnases et salles</u> <b>Gymnase Raymond Burgard</b> 251, rue de Vaugirard 75015 Paris en face du n° 240 <b>C3B</b> Carrefour Culturel Chrétien Beaugrenelle 54 rue Emeriau Paris 15ème <b>Gymnase Garancière</b> 17, rue Garancière Paris 6ème <b>Gymnase du stade Suchet</b> 25 avenue du Maréchal Franchet d'Esperey entrée Square Henry Bataille - Paris 16ème <b>Gymnase Beaujon J. Auriol</b> 208, rue du Fbg Saint Honoré Paris 8ème rue piétonne : 7, allée Louis de Funes <b>Gymnase Cévennes</b> 11, rue de la Montagne d'Aulas Paris 15ème au niveau du 190, 192 rue Saint Charles <b>Gymnase de la Tour des Dames</b> 14, rue de la Tour des Dames Paris 9ème
Gym douce pilates	Garancière 17h-18h						
Gymnastique Maintien en forme	Suchet 11h à 12h	Suchet 11h à 12h	Suchet 10h à 11h	C3B 11h à 12h			
	Tour des Dames <b>N</b> 15h à 16h		Tour des Dames 12h à 13h	Cévennes 15h à 16h			
gym barre au sol					Suchet 15h à 16h		
Pilates				Centre Beaujon <b>N</b> 15h15 à 16h15			
Stretching Postural			Suchet 11h à 12h				
Stretching				Cévennes 16-17h			
Taï Chi Chuan		Suchet 14h à 15h					
Qi Gong				Tour des Dames 12h à 13h			
				Suchet 14h à 15h			
Qi Gong - Taï Chi		Garancière 17-18h					
Yoga	Tour des Dames 11h30 à 12h30 <b>ET N</b> 16h à 17h	Suchet <b>N</b> 15h à 16h		Suchet 15h à 16h	C3B 11h à 12h		
	<b>N</b> C3B 11h à 12h						
Pétanque			Pelouse d'Auteuil 14h à 17h				<b>Pelouse d'Auteuil Paris 16ème</b> à 200 m de l'hippodrome route de Boulogne à Passy
Marche nordique	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 Bâtons fournis pour essais	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30		suivant calendrier trimestriel Bâtons non fournis	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30 Bâtons fournis pour essais		<b>RV. devant le Pavillon Dauphine</b> Porte Dauphine Paris 16ème <b>lundi, mardi et vendredi</b>
Randos pédestres	à la journée ou à la demi-journée programme trimestriel remis aux adhérents valable jusqu'à mi-juillet 2019						Paris et île de France
		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 Mail : spor16@orange.fr Site internet : <a href="http://sport-seniors-paris-ouest.fr">http://sport-seniors-paris-ouest.fr</a>		
<b>N</b> = nouveau cours							