


1er Janvier 2021	RSPO Retraite Sportive de Paris Ouest		Saison 2020 - 2021	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					
danse Modern' jazz						Suchet 15h à 16h avec Catherine
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 Laurence		
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						Suchet 14h à 15h avec Catherine
Pilâtes	Roquépine 16h15 à 17h15 avec Anthony	<u>Vaugirard Littré 16h15 à 17h15 avec Maxime</u>		Jacqueline Auriol 15h30 à 16h30 avec Maxime		
	A. Malraux 16h30 à 17h30 avec Johan			Suchet de 15h à 16h avec Anne Marie		
Sophrologie		<u>Vaugirard Littré 17h15 à 18h avec Frédérique (Mme)</u>				
Sretching postural			Suchet 11h à 12h avec Lana			
Stretching	Roquépine 15h15 à 16h15 avec Anthony			J.Auriol 14h30 à 15h30 avec Maxime		
				Cévennes 16h à 17h avec Johan		
Taï Chi Chuan		Suchet 14h à 15h avec Jean-Philippe				
		A. Malraux 16h à 17h avec Jean-Philippe				
Qi Gong				Nouvelle Athènes 12h à 13h avec Christine		
				Suchet 14h à 15h avec Jean-Philippe		
Yoga	Nlle Athènes 11h30 à 12h30 Marie ET 16h à 17h : Anne-Marie	Suchet 15h à 16h avec Anne-Marie				
	C3B 11h à 12h avec 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 batôns fournis pour essais	Bois de Boulogne 9h30 à 11h30	9h30 à 11h30 suivant calendrier trimestriel <u>mercredi et jeudi</u> avec Philippe			
Randos pédestres	à la journée ou à la demi-journée programme trimestriel remis aux adhérents valable jusqu'à mi-juillet 2021					
		RSPO Retraite Sportive de Paris Ouest MVAC du 16ème - boîte n° 24 14, Avenue René Boylesve 75016 Paris		Tél : 06 42 47 68 22 Secrétariat : 06 62 78 02 15 Mail : spor16@orange.fr Site internet : www.sport-seniors-paris-ouest.fr		