

## BIARRITZ SPORTS RETRAITE - TABLEAU DES ACTIVITES SAISON 2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>9H15-10H15</b> <b>GYM. ENTRETIEN (1)</b> Salle Braou Prof : K. Yssambourg	<b>9H30-11H00</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> Parking Montbrun Anim : D. Baron, C. Cadet, M. Sanchez	<b>9H30-11H00</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> Parking Montbrun Anim : S. Frayer, E. Girard		<b>9H00-10H00</b> <b>GYM. ENTRETIEN (2)</b> Salle Kléber Prof : K. Yssambourg
<b>toute la journée</b> <b>MARCHE EN PLAINE</b> Lieu de départ variable Rdv à 9h30 Anim : C. Cadet	<b>9H30 - 11H00</b> <b>MARCHE le long du LITTORAL</b> Kiosque Sables d'Or Anim : C. Thomassin Descriptif fiche activité sur le site	<b>9H00-10H00</b> <b>YOGA</b> Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	<b>toute la journée</b> <b>RANDONNEE</b> Parking Iraty RdV à 7h30 > 8h15 (suivant Groupes)	<b>9H00-10H00</b> <b>QI GONG (2)</b> Salle du Braou Prof : P. Pontani
<b>10H30-11H30</b> <b>PILATES Confirmés</b> Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	<b>9H30-10H30</b> <b>STRETCHING (1)</b> Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	<b>9H00-10H00</b> <b>GOLF : Perfectionnement</b> <b>Groupes 5 &amp; 6 - semaines alternées</b> Golf d'Ilbarritz - Prof : D. Jenaste	<b>RANDONNEE</b> Rendez-vous tous les jeudis au parking de la Halle d'Iraty 15 minutes avant le départ : voir les programmes mensuels sur le Site BSR  Pour les anciens adhérents : à l'inscription, veuillez préciser le groupe choisi (Iguzky, Jara, Baïgura, Ursuya, Garralda) Rappel : il est conseillé à chacun de choisir un groupe adapté à son niveau. Les animateurs sont mandatés pour apprécier ledit niveau. Les nouveaux randonneurs doivent effectuer obligatoirement la randonnée d'essai qui sera précisée le jour de l'inscription.	<b>10H00-11H00</b> <b>GYMNASTIQUE</b> <b>Méthode Feldenkrais</b> Salle Kléber Prof. K. Smith
	<b>11H30-12H30</b> <b>AQUAGYM</b> Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue	<b>10H00-11H00</b> <b>GOLF : Initiation – groupe 1</b> Golf d'Ilbarritz Prof : D. Jenaste		<b>10H15-11H15</b> <b>STRETCHING (2)</b> Salle du Braou Prof : K. Yssambourg
	<b>14H-16H00</b> <b>DANSES DE SALON</b> Salle Kléber Anim : M. Heugas	<b>11H00-12H00</b> <b>GOLF : Perfectionnement</b> <b>Groupes 1 &amp; 2 - semaines alternées</b> Golf d'Ilbarritz - Prof : D. Jenaste		<b>11H30-12H30</b> <b>PILATES Débutants</b> Salle du Braou Prof : K. Yssambourg
	<b>14H30-15H30</b> <b>QI GONG (1)</b> Salle du Braou Prof : P. Pontani	<b>12H00-13H00</b> <b>GOLF : Perfectionnement</b> <b>Groupes 3 &amp; 4 - semaines alternées</b> Golf d'Ilbarritz - Prof : D. Jenaste		<b>11H30-12H30</b> <b>AQUAGYM</b> Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue
	<b>16H00 – 17H00</b> <b>MUTXIKO - DANSES BASQUES</b> Confirmés : Salle Kléber Anim : D. Pedaugez	<b>14h-16h jusqu'au 6 nov puis 14h-15h jusqu'au 18 dec 24. Ensuite uniquement par mail.</b> <b>PERMANENCE BSR</b>		<b>14H00-16H00</b> <b>DANSES DE SALON</b> Salle du Braou Anim : M. Heugas
	<b>17H00-18H00</b> <b>MUTXIKO - DANSES BASQUES</b> Débutants : Salle Kléber Anim : D. Pedaugez			
	<b>17H30 – 19h00</b> <b>ATELIER CHANTS</b> Salle Saint Martin Chefs de Chœur : B. Contraires & P. Legendre			