

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
<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 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>9H15-10H15</b> <b>GYM. ENTRETIEN (1)</b> Salle Braou Prof : K. Yssambourg	<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>9H-10H GOLF Initiation</b> Golf d'Ilbarritz - Prof : D. Jenaste cours hebdomadaires		<b>10H15-11H15</b> <b>STRETCHING (2)</b> Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	
	<b>11H30-12H30</b> <b>AQUAGYM</b> Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue	<b>GOLF Perfectionnement</b> Golf d'Ilbarritz Prof : D. Jenaste semaines alternées 10h-11h gpe 1-2 11h-12h gpe 3-4 12h-13h gpe 5-6	<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, Baigura, 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>11H30-12H30</b> <b>PILATES Débutants</b> Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	
	<b>GOLF Perfectionnement</b> Golf d'Ilbarritz-Prof: D. Jenaste semaines alternées 10h-11h: gpe 7-8 11h-12h: gpe 9-10 12h-13h: gpe11-12			<b>12h00-13h00</b> <b>STRETCHING POSTURAL</b> Salle Kleber - Prof: K.Yssambourg	<b>11H30-12H30</b> <b>AQUAGYM</b> Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue
	<b>14H-16H00</b> <b>DANSES DE SALON</b> Salle Kléber - Anim : M. Heugas	<b>14h-16h jusqu'au 16 octobre.</b> Ensuite uniquement par mail. <b>PERMANENCE BSR</b>			<b>14H00-16H00</b> <b>DANSES DE SALON</b> Salle du Braou - Anim : M. Heugas
	<b>14H30-15H30</b> <b>QI GONG (1)</b> Salle du Braou - Prof : P. Pontani				
	<b>MUTXIKO - DANSES BASQUES confirmés</b> <b>16-17h Débutants 17-18h</b> Salle Kléber Anim D Pedageuz				
	<b>17H30 – 19h00</b> <b>ATELIER CHANTS</b> Salle Saint Martin Chefs de Chœur : B. Contraires & P. Legendre				