

BIARRITZ SPORTS RETRAITE - TABLEAU DES ACTIVITES SAISON 2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
toute la journée MARCHE EN PLAINE Lieu de départ variable Rdv à 9h30 Anim : C. Cadet	9H30-11H00 MARCHE NORDIQUE Parking Montbrun Anim : D. Baron, C. Cadet, M. Sanchez	9H30-11H00 MARCHE NORDIQUE Parking Montbrun Anim : S. Frayer, E. Girard		9H00-10H00 GYM. ENTRETIEN (2) Salle Kléber Prof : K. Yssambourg	
9H15-10H15 GYM. ENTRETIEN (1) Salle Braou Prof : K.Yssambourg	9H30 - 11H00 MARCHE le long du LITTORAL Kiosque Sables d'Or Anim : C. Thomassin Descriptif fiche activité sur le site BSR	9H00-10H00 YOGA Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	toute la journée RANDONNEE Parking Iraty RdV à 7h30 > 8h15 (suivant Groupes)	9H00-10H00 QI GONG (2) Salle du Braou Prof : P. Pontani	
10H30-11H30 PILATES Confirmés Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	9H30-10H30 STRETCHING (1) Salle du Braou Prof : K.Yssambourg	9H-10H GOLF Initiation Golf d'Ilbarritz - Prof : D. Jenaste cours hebdomadaires		10H15-11H15 STRETCHING (2) Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	
	11H30-12H30 AQUAGYM Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue	GOLF Perfectionnement : Golf d'Ilbarritz Prof : D. Jenaste semaines alternées 10h-11h gpe 1-2 11h-12h gpe 3-4 12h-13h gpe 5-6 Parcours Accompagnés : 13h30 (Optionnel)	<p style="text-align: center;">RANDONNEE</p> <p>Rendez-vous tous les jeudis au parking de la Halle d'Iraty 15 minutes avant le départ :</p> <p>voir les programmes mensuels sur le Site BSR</p> <p>Pour les anciens adhérents : à l'inscription, veuillez préciser le groupe choisi (Iguzky, Jara, Baïgura, Ursuya, Garralda)</p> <p>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.</p>	11H30-12H30 PILATES Débutants Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	
	GOLF Perfectionnement : Golf d'Ilbarritz-Prof: D. Jenaste semaines alternées 10h-11h: gpe 7-8 11h-12h: gpe 9-10 12h-13h: gpe 11-12 Parcours Accompagnés : 13h30 (Optionnel)			12h00-13h00 STRETCHING POSTURAL Salle Kleber - Prof: K.Yssambourg	11H30-12H30 AQUAGYM Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue
	14H-16H00 DANSES DE SALON Salle Kléber - Anim : M. Heugas	14h-16h jusqu'au 16 octobre. Ensuite uniquement par mail. PERMANENCE BSR			14H00-16H00 DANSES DE SALON Salle du Braou - Anim : M. Heugas
	14H30-15H30 QI GONG (1) Salle du Braou - Prof : P. Pontani				
	MUTXIKO - DANSES BASQUES confirmés 16-17h Débutants 17-18h Salle Kléber Anim D Pedagez				
	17H30 - 19h00 ATELIER CHANTS Salle Saint Martin Chefs de Chœur : B. Contraires & P. Legendre				