

BIARRITZ SPORTS RETRAITE - TABLEAU DES ACTIVITES SAISON 2022-2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00-10H00 GYM. ENTRETIEN (1) Gymnase Notary Prof : K, Yssambourg	9H30-11H00 MARCHE NORDIQUE Parking Montbrun Prof : M. Sanchez et D. Baron	9H30-11H00 MARCHE NORDIQUE Parking Montbrun Prof : E, Gard		9H00-10H00 GYM. ENTRETIEN (2) Salle Kléber Prof : K, Yssambourg
	10H00-11H00 STRETCHING (1) Salle du Braou Prof : K, Yssambourg	9H00-10H00 YOGA Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	toute la journée RANDONNEE Parking Iraty RdV à 7h30 > 8h15 (suivant Groupes)	9H-10H QI GONG (2) Salle du Braou Prof : P. Pontani
10H30-11H30 PILATES Salle du Braou Prof : K, Yssambourg	11H30-12H30 AQUAGYM Piscine municipale BTZ Prof : S. Roques	10H00-11H00 GOLF: Initiation – groupe 1 Golf d'Ilbarritz Prof : Didier Jenaste	RANDONNEE 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	
		11H00-12H00 GOLF : Perfectionnement Groupes 1 & 2 - semaines alternées Golf d'Ilbarritz - Prof : Didier Jenaste		10H15-11H15 STRETCHING (2) Salle du Braou Prof : K, Yssambourg
	14H-16H00 DANSES DE SALON Salle Kléber Prof : M. Heugas	12H00-13H00 GOLF : Perfectionnement Groupes 3 & 4 - semaines alternées Golf d'Ilbarritz - Prof : Didier Jenaste		10H00-11H00 GYMNASTIQUE METHODE FELDENKRAIS Salle Kléber Prof : K. Smith
	14H00-15H00 QI GONG (1) Salle du Braou Prof : P. Pontani			11H30-12H30 AQUAGYM Piscine municipale BTZ Prof : S. Roques
	16H00 – 17H00 MUTXIKO - DANSES BASQUES Confirmés : Salle Kléber Prof : D. Pedagez	14H00-15H00 PERMANENCE BSR Maison des Associations (sauf vacances scolaires)		14H30-15H30 DANSES DE SALON Salle du Braou Prof : M. Heugas
17H15-18H15 COUNTRY Salle du Braou Prof : V. Dupont	17H00-18H00 MUTXIKO - DANSES BASQUES Débutants : Salle Kléber Prof : D. Pedagez			
	17H30 – 19h00 ATELIER CHANTS Salle Saint Martin Chefs de Chœur : B. Contraires – P. Legendre			