

BIARRITZ SPORTS RETRAITE - TABLEAU DES ACTIVITES SAISON 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15-10H15 GYM. ENTRETIEN (1) Salle Braou Prof : K.Yssambourg	9H30-11H00 MARCHE NORDIQUE Parking Montbrun Anim : D. Baron, C. Cadet, M. Sanchez	9H30-11H00 MARCHE NORDIQUE Parking Montbrun Anim : S. Frayer, E. Girard, AM. Serres		9H00-10H00 GYM. ENTRETIEN (2) Salle Kléber Prof : K. Yssambourg
toute la journée MARCHE DOUCE Lieu de départ variable Rdv à 9h30 Anim : C. Cadet	9H30-10H30 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)	9H00-10H00 QI GONG (2) Salle du Braou Prof : P. Pontani
10H30-11H30 PILATES Confirmés Salle du Braou Prof : K. Yssambourg	11H30-12H30 AQUAGYM Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue	9H00-10H00 GOLF : Initiation Golf d'Illbarritz - Prof : D. 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, 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.	10H00-11H00 GYMNASTIQUE Méthode Feldenkrais Salle Kleber Prof. K. Smith
		10H00-11H00 GOLF : Perfectionnement Groupes 1 & 2 - semaines alternées Golf d'Illbarritz - Prof : D. Jenaste		10H15-11H15 STRETCHING (2) Salle du Braou Prof : K. Yssambourg
	14H-16H00 DANSES DE SALON Salle Kléber Anim : M. Heugas	11H00-12H00 GOLF : Perfectionnement Groupes 3 & 4 - semaines alternées Golf d'Illbarritz - Prof : D. Jenaste		11H30-12H30 PILATES Débutants Salle du Braou Prof : K. Yssambourg
	14H00-15H00 QI GONG (1) Salle du Braou Prof : P. Pontani	12H00-13H00 GOLF : Perfectionnement Groupes 5 & 6 - semaines alternées Golf d'Illbarritz - Prof : D. Jenaste		11H30-12H30 AQUAGYM Piscine municipale BTZ Prof : P. Lafargue
		13H00-14H00 GOLF : Perfectionnement Groupes 7 & 8 - semaines alternées Golf d'Illbarritz - Prof : D. Jenaste		
	16H00 – 17H00 MUTXIKO - DANSES BASQUES Confirmés : Salle Kléber Anim : D. Pedaugez	14H00-15H00 PERMANENCE BSR Maison des Associations (sauf vacances scolaires)		14H00-16H00 DANSES DE SALON Salle du Braou Anim : M. Heugas
17H15-18H15 COUNTRY Salle du Braou Prof : F. Larzabal	17H00-18H00 MUTXIKO - DANSES BASQUES Débutants : Salle Kléber Anim : D. Pedaugez			
	17H30 – 19h00 ATELIER CHANTS Salle Saint Martin Chefs de Chœur : B. Contraines & P. Legendre			