

Planning Saison 2026-2027

Lundi		Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi	
Les Bessières Maurepas	CESA Maurepas	Les Bessières Maurepas	CESA Maurepas	Chastanier Elancourt	CESA Maurepas	Chastanier Elancourt		Les Bessières Maurepas	CESA Maurepas	Chastanier Elancourt	Les Bessières Maurepas	Chastanier Elancourt
				9h - 10h Gymnastique Sabine		9h30 - 10h30 Act. en cours d'examen	9h15 - 10h30 Yoga Annick					
	10h - 11h Gymnastique Intermédiaire Stéphane			10h - 11h Gymnastique Sabine				9h45 - 10h45 Gymnastique Douce Véronique	9h45 - 10h45 Tai-Chi Chuan Joseph			9h45 - 10h45 Gymnastique Stéphane
	11h - 12h Gymnastique Stéphane	10h30 - 11h30		11h - 12h Gymnastique Sabine	11h - 12h Gym. sur Chaise Elisabeth	10h45 - 11h45 Gymnastique Santé Sabine	10h45 - 12h00 Yoga Annick		10h45 - 11h45 Tai-Chi Chuan Joseph		11h - 12h Pilates Véronique	10h45 - 11h45 Gymnastique Stéphane
		11h30 - 12h30										
		Gym. Douce Servanne										

			14h - 15h Dances Traditionnelles Française							13h45 - 14h45 Qi-Gong Joseph		
14h - 17h Tennis de Table	14h - 15h Gym. Très Soutenue Sandrine		15h - 16h Dances Traditionnelles Française					14h - 17h Tennis de Table				
	15h - 16h Stretching Sandrine	15h - 16h Stretching Sandrine		15h - 17h30 Tennis de Table								
	16h - 17h Pilates Sandrine									17h30 - 18h45 Activité en cours d'examen		

Renforcement musculaire	Tous les jours du lundi au vendredi de 9h à 12h Présence de Nicolas (Professeur) les lundis, mardis et jeudis à partir de 10h30		Gymnase du Bois Maurepas
Marche	Douce de 6 à 8 km	Mardi	Départ 13h45 place de Broerec - Maurepas
	Randonnée de 10 à 16 km	Mercredi	
	Rapide de 8 à 10 km	Jeudi	
Pétanque	Le vendredi de 14h à 18h		Bois de Nogent - Maurepas
Bowling	Le lundi de 16h15 à 18h		Village des Loisirs - Maurepas
Padel	Tous les jours de 9h à 17h et sur réservation		Village des Loisirs - Maurepas

Piscine au Centre Aquatique - Maurepas		
Aqua-gym (45 min.)	Mardi	16h15
	Vendredi	16h15
Nage Libre (1h)	Mardi	12h
	Vendredi	12h

Voyages et Sorties
Suivant programmation SLS disponible sur son site Internet
Inscription lors des permanences SLS du jeudi au CESA de Maurepas

NB - SLS se réserve le droit de limiter le nombre de participants dans les gymnases