



-REPRISE DES COURS - JANVIER 2023

- FIN DES COURS - JUIN 2023

Le sport à Saint Denis –

Siège club SDUS : 2 boulevard Anatole France 93200 Saint-Denis.

Contact : P. Lombardi 06 14 43 76 69 / patricia.lombardi@free.fr - solene.ravenel@sdus.fr

<u>MAURICE BAQUET</u> <i>Rue Elsa Triolet</i>	Salle du premier étage		RESPONSABLE
LUNDI	19h30 à 20h30	YOGA	CLAUDINE
	20h30 à 21h30	STRETCHNG	CLAUDINE
MARDI	20h30 à 21h30	CARDIO FITNESS	PATRICIA
JEUDI	19h30 à 20h30	GYM DOUCE	DANIEL
	20h30 à 21h30	CROSS TRAINING	DANIEL
VENDREDI	18h30 à 19h30	STRETCHING	JOSETTE
SAMEDI	09h00 à 10h00	YOGA	PATRICIA
	10h00 à 11h00	EN ATTENTE	PATRICIA

<u>MAURICE BAQUET</u> <i>Rue Elsa Triolet</i>	Salle au rez de chaussée		RESPONSABLE
LUNDI (Salle d'entraînement)	18h00 à 19h00	EN ATTENTE	
	19h00 à 20h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
	20h00 à 21h30	BOXING FITNESS Avec PAO	
MERCREDI (Salle d'entraînement)	18h00 à 19h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (ABDO FESSIER)	

	19h00 à 20h00	CARDIO ENDURANCE ET DEV. MUSCULAIRE	
	20h15 à 21h15	ENTRAINEMENT SPECIFIQUE PLURIDISCIPLINAIRE	
JEUDI (Salle d'entraînement)	18h30 à 19h30	ALLIANCE SPORT – SANTE	CAMILLE
	19h30 à 20h30	BODY SCULPT	CAMILLE
VENDREDI (Salle d'entraînement)	19h00 à 20h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
	20h00 à 21h00	PREPARATION PHYSIQUE INTENSE	

PARC DEPARTEMENTAL GEORGES VALBON (LA COURNEUVE)	Lieu de rassemblement : « Entrée du parc » parking PYRUS (RV à droite du parking.) Bus : Arrêt pyrus		
SAMEDI	9h00 à 10h30	MARCHE NORDIQUE	PATRICIA

ECOLE GUTENBERG <i>Rue de la Montjoie</i>			RESPONSABLE
MERCREDI (Salle Polyvalente)	19h00 à 20h00	RENF.MUSCULAIRE	LOUISETTE
	20h00 à 21h00	STRETCHING	LOUISETTE

MAISON DE LA JEUNESSE	<i>12 place de la Résistance et de la Déportation</i>		
MERCREDI	19h00 à 20h30	DANSE AFRICAINNE	PATRICIA

MAISON DE QUARTIER LA PLAINE	<i>5 rue Saint Just Bus 139,239,302 Arrêt Métallurgie</i>		
MARDI	10H30 à 11h30	STRETCHING	COLETTE
JEUDI	9H30 à 10H30	YOGA	COLETTE

<u>LA COURTILLE</u> <i>26 rue Jacques Vaché</i>	Salle du premier étage		
LUNDI (Salle Polyvalente)	18h00 à 19h00	YOGA	LOUISETTE
	19h00 à 20h00	RENFORC.MUSCUL	LOUISETTE
	20h00 à 21h00	EN ATTENTE	LOUISETTE
JEUDI (Salle Polyvalente)	19h00 à 20h00	stretching	LOUISETTE
	20h00 à 21h00	RENFORC MUSCUL	LOUISETTE