

# INFO COS

## PLANNING des activités 2023/2024

SECTIONS	Date reprise	LIEU	JOUR / HORAIRES	observations
BADMINTON (loisirs) midi	septembre	<i>S.O.S.</i>	Lundi à 11h30	
BADMINTON (loisirs) soir	septembre	<i>S.O.S.</i>	Jeudi à 18h45	
BADMINTON Entraînement	14 septembre	<i>S.O.S.</i>	Jeudi à 17h45	
BASKET	septembre	<i>S.O.S.</i>	Mardi à 19h30 / vendredi à 12h15	Horaire provisoire
BOWLING entreprise	19 & 20 septembre	<i>Bowling d'Orléans</i>	Mardi à 18h00 / mercredi 19h00	Compétition uniquement
CROSS - Footing	Sans objet	<i>Stade de football, alentours BRGM</i>	Tous les midis	
ESCALADE	Non défini	<i>Halle des sports de l'Université</i>	Lundi soir et mercredi soir	En attente
FOOTBALL Féminin	1 <sup>er</sup> septembre	<i>Stade de football ou S.O.S.</i>	Mardi à 12h15 / jeudi à 18h00	
FOOTBALL à 11 (loisirs)	1 <sup>er</sup> septembre	<i>Stade de football</i>	Mercredi et vendredi à 19h00	
FUTSAL	1 <sup>er</sup> septembre	<i>S.O.S.</i>	Mardi à 18h00	
MUSCULATION	Sans objet	<i>Salle de musculation</i>	Tous les jours	
PETANQUE	Sans objet	<i>Alentours gymnase</i>	Mercredi à 12h00	
TENNIS loisirs	Sans objet	<i>S.O.S. et terrain extérieur</i>	Tous les jours	
TENNIS Entreprise + entraînement (équipes compétition)	11 septembre	<i>S.O.S. et terrain extérieur</i>	Lundi à 17h30/20h30 – mercredi 17h30/18h30	4 cours
TENNIS de TABLE	1 <sup>er</sup> septembre	<i>S.O.S. ou salle fitness</i>	Vendredi à 12h00	
ULTIMATE – FRISBEE	1 <sup>er</sup> septembre	<i>S.O.S. ou stade de football</i>	Mardi à 11h30	
VELO	Sans objet	<i>Routes ou chemins</i>	Samedi matin	Départ parking Buffon
VOLLEY BALL	1 <sup>er</sup> septembre	<i>S.O.S.</i>	Mercredi à 18h30	

# INFO COS

## PLANNING des cours 2023/2024

SECTIONS	Date reprise	LIEU	JOUR / HORAIRES	éducateur	observation
BADMINTON entraînement	14 septembre	<i>S.O.S.</i>	Jeudi à 17h45	Valentin RIOLLAND	
BODY SCULPT soir	12 septembre	<i>Salle de fitness</i>	Mardi à 17h30	Samuel GRANDJEAN	
BODY SCULPT midi	14 septembre	<i>Salle de fitness</i>	Jeudi à 11h40 et 12h30	Sébastien LAROUSSE	2 séances
Bouger Autrement (danse)	12 septembre	<i>Salle de fitness</i>	Mardi à 12h15	Adéline TRITSCH	
PREPARATION PHYSIQUE GENERALE	18 septembre 21 septembre	<i>Dojo BRGM</i> <i>Dojo BRGM</i> <i>Dojo BRGM</i>	Lundi à 17h15 Lundi à 18h25 Jeudi à 17h30	Patrick MAURY	
ABDOS - JOGGING	21 septembre	<i>Salle de fitness + salle musculation</i>	Jeudi à 18h30	Patrick MAURY	
GYM TONIC	11 septembre 15 septembre	<i>Salle de fitness</i> <i>Salle de fitness</i>	Lundi à 11h45 Vendredi à 12h35	Nadine TROUILLARD	
STRETCHING	11 septembre 15 septembre	<i>Salle de fitness</i> <i>Salle de fitness</i>	Lundi à 12h35 Vendredi à 11h45	Nadine TROUILLARD	
Marche active - Gym Oxygène	12 septembre	<i>Plein air (Complexe sportif)</i>	Mardi à 12h15	Sophie PUISSET	Jour provisoire ?
PILATES <i>tous niveau</i>	13 septembre 13 septembre 14 septembre	<i>Salle de fitness</i> <i>Salle de fitness</i> <i>Salle de fitness</i>	Mercredi à 16h20 Mercredi à 17h30 Jeudi à 17h30	Samuel GRANDJEAN	Réservé aux actifs Réservé aux actifs
ATELIER BIEN ÊTRE	11 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Lundi à 12h30	Marie Kassel	
SOPHROLOGIE	12 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Mardi à 11h50 et 12h40	Aurélie DOUSSET	
TENNIS Entreprise entraînement équipes	11 septembre 3 septembre	<i>S.O.S. ou court plein air</i>	Lundi 17h30 à 20h30 Mercredi 17h30	Régis DARGERÉ	4 groupes de niveau
YOGA midi	14 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Jeudi à 12h15	Jean Marie GLAIS	
YOGA soir	11 septembre	<i>Salle de fitness</i>	Lundi à 17h30	Jean Marie GLAIS	

*S.O.S. = salle omnisports du gymnase BRGM*