

INFO COS

PLANNING des activités 2024/2025

SECTIONS	Date reprise	LIEU	JOUR / HORAIRES	observations
BADMINTON (loisirs) midi	septembre	<i>S.O.S.</i>	Lundi à 11h30	(*) jusqu'en décembre 2024
BADMINTON (loisirs) soir	septembre	<i>S.O.S.</i>	Jeudi à 17h30 (*)	
BADMINTON Entraînement	Janvier 2025	<i>S.O.S.</i>	Jeudi à 17h45	
BASKET	septembre	<i>S.O.S.</i>	Mardi à 19h45 / jeudi à 12h15	
BOWLING entreprise	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	
FOOTBALL Féminin	septembre	<i>Stade de football ou S.O.S.</i>	Mardi à 12h15 / jeudi à 18h00	
FOOTBALL à 11 (loisirs)	septembre	<i>Stade de football</i>	Mercredi et vendredi à 19h00	
FUTSAL				En sommeil
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)	9 septembre	<i>S.O.S. et terrain extérieur</i>	Lundi à 17h30/20h30 – mercredi 17h30/18h30	4 cours
TENNIS de TABLE	septembre	<i>S.O.S. ou salle fitness</i>	Vendredi à 12h00	
ULTIMATE – FRISBEE	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	septembre	<i>S.O.S.</i>	mardi à 17h45	

INFO COS

PLANNING des cours 2024/2025

SECTIONS	Date reprise	LIEU	JOUR / HORAIRES	éducateur	observation
BADMINTON entraînement	Janvier 2025	<i>S.O.S.</i>	Jeudi à 17h45	Valentin RIOLLAND	
BODY SCULPT soir	10 septembre	<i>Salle de fitness</i>	Mardi à 17h30	Samuel GRANDJEAN	
BODY SCULPT midi	12 septembre	<i>Salle de fitness</i>	Jeudi à 11h40 et 12h30	Sébastien LAROUSSE	2 séances
Bouger Autrement (danse)	10 septembre	<i>Salle de fitness</i>	Mardi à 12h15	Adéline TRITSCH	
PREPARATION PHYSIQUE GENERALE	12 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Jeudi à 17h30	Patrick MAURY	1 seul cours
ABDOS - JOGGING	12 septembre	<i>Salle de fitness + salle musculation</i>	Jeudi à 18h30	Patrick MAURY	
GYM TONIC	09 septembre 13 septembre	<i>Salle de fitness Salle de fitness</i>	Lundi à 11h45 Vendredi à 12h35	Nadine TROUILLARD	
STRETCHING	9 septembre 13 septembre	<i>Salle de fitness Salle de fitness</i>	Lundi à 12h35 Vendredi à 11h45	Nadine TROUILLARD	
Marche active - Gym Oxygène	12 septembre	<i>Plein air (Complexe sportif)</i>	Jeudi à 12h15	Sophie PUISSET	
PILATES tous niveau	11 septembre 11 septembre 12 septembre	<i>Salle de fitness Salle de fitness Salle de fitness</i>	Mercredi à 16h20 Mercredi à 17h30 Jeudi à 17h30	Samuel GRANDJEAN	Réservé aux actifs Réservé aux actifs
ATELIER BIEN ÊTRE	9 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Lundi à 12h30	Marie Kassel	
SOPHROLOGIE	17 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Mardi à 12h15	Aurélie DOUSSET	1 seul cours
TENNIS Entreprise entraînement équipes	9 septembre 11 septembre	<i>S.O.S. ou court plein air</i>	Lundi 17h30 à 20h30 Mercredi 17h30	Régis DARGERÉ	4 groupes de niveau
YOGA (doux) midi	26 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Jeudi à 12h15	Marie Villette	nouveau prof
YOGA (dynamique) soir	30 septembre	<i>Dojo BRGM</i>	Lundi à 17h30	Magali Escande	nouveau prof

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