

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