

# HORAIRES DES ACTIVITES SPORTIVES A VENTADOUR — A COMPTER DU 1.09.2017

## BADMINTON (Jeu libre)

Ventadour salle 2S08

<b>LUNDI</b>	7h30 à 9h30 16h00 à 17h15
<b>MARDI</b>	16h00 à 17h00
<b>MERCREDI</b>	16h00 à 17h00 17h00 à 18h00 18h00 à 19h00
<b>JEUDI</b>	13h45 à 14h45 16h00 à 16h45
<b>VENDREDI</b>	16h00 à 17h00 18h15 à 19h15 19h15 à 20h15

## BASKETBALL

Ventadour salle 2S08

<b>MARDI</b>	13h15 à 14h30 - Féminin
<b>MERCREDI</b>	7h30 à 9h00 - Masculin (Cédric)
<b>JEUDI</b>	19h30 à 21h00 Féminin
<b>VENDREDI:</b>	11h30 à 13h00 - Masculin (Cédric)

## BOXE FRANCAISE (Martine)

Ventadour salle 2S08

<b>LUNDI</b>	11h45 à 13h45
<b>JEUDI</b>	11h45 à 13h45

Pas de cours en juillet, août et à Noël

## FUTSAL (jeu libre)

Ventadour salle 2S08

<b>MARDI</b>	19h00 à 21h00
--------------	---------------

### Légende Fitness

SP	semaine paire
SI	semaine impaire
C-A-F	cuisses abdos fessiers

## FITNESS

Ventadour salle 2S08

### LUNDI

15h00 à 16h00	Body Sculpt (Sylvia)
17h15 à 18h15	Body Barre (SI) (Jean-Michel) Body Sculpt (SP) (Jean-Michel)
18h15 à 19h00	Gym douce, Stretching (Jean-Michel)

### MARDI

11h45 à 12h30	Body Sculpt (SI) (Sylvia) Cardio, C-A-F (SP) (Sylvia)
12h30 à 13h15	Body Barre, C-A-F (SI) (Sylvia) Body Up, C-A-F (SP) (Sylvia)
17h00 à 18h00	Step (Annabel)
18h00 à 19h00	Body Barre (Annabel)

### MERCREDI

11h45 à 12h45	Body Sculpt (SI) (Annabel) Stretching (SP) (Annabel)
12h45 à 13h45	Stretching (SI) (Annabel) Body Sculpt (SP) (Annabel)

### JEUDI

11h45 à 12h45	Cardio, Abdos-Fessiers (SI) (Jean-michel) Body sculpt (SP) (Jean-Michel)
12h45 à 13h45	Body Sculpt (SI) (Jean-Michel) Cardio, Abdos-Fessiers (SP) (Jean-Michel)
15h00 à 16h00	Body Sculpt * (Sylvia)
16h45 à 17h45	Body Sculpt (Sarah)
18h00 à 19h00	Step (Annabel)

### VENDREDI

13h00 à 14h00	Body Sculpt, Stretching (Sylvia)
17h15 à 18h15	Body Sculpt, Stretching (Sylvia)

## MARCHE NORDIQUE (Xavier)

Ventadour salle 2S06

<b>MARDI</b>	8h00 à 9h00 *
<b>VENDREDI</b>	8h00 à 9h00* 12h00 à 13h00 *(circuit cardio)

## MUSCULATION ENCADREE (Xavier)

Ventadour salle 2S06

<b>LUNDI</b>	8h00 à 9h00
<b>MARDI</b>	12h00 à 13h30
<b>MERCREDI</b>	17h30 à 19h00
<b>JEUDI</b>	12h00 à 13h30 18h30 à 20h00

Ouverture de la salle de musculation  
Du lundi au vendredi de 7h00 à 21h00

## PILATES

Ventadour salle 2S07

<b>LUNDI</b>	18h30 à 19h30 (confirmés) (Christine S)
<b>MARDI</b>	12h00 à 13h00 (Christine C) 17h00 à 18h00 (Christine S) 18h00 à 19h00 (Christine S)
<b>JEUDI</b>	17h00 à 18h00 (Annabel)
<b>VENDREDI</b>	12h00 à 13h00 (Sylvia)

## TAI-CHI-CHUAN (Clémence)

Ventadour - salle 1er étage

<b>LUNDI</b>	17h15 à 18h30 *
<b>MERCREDI</b>	12h45 à 14h00 *

## TENNIS DE TABLE (Olivier)

Ventadour salle 1S75

<b>LUNDI</b>	11h45 à 13h45 *
<b>VENDREDI</b>	11h45 à 13h45 *

Ouverture de la salle Tennis de table  
Du lundi au vendredi de 8h00 à 21h00

## VOLLEYBALL

Ventadour salle 2S08

<b>LUNDI</b>	19h15 à 21h00 Masculin (Jean-Louis)
<b>MERCREDI</b>	19h00 à 21h00 - Féminin (Valentin)

## YOGA

Ventadour salle 2S07

<b>LUNDI</b>	10h45 à 11h45 (Niels) 11h45 à 12h45 (Niels) 12h45 à 13h45 (Joséphine)
<b>MARDI</b>	13h00 à 14h00 (Arlène)
<b>MERCREDI</b>	11h45 à 12h45 (Arlène) 12h45 à 13h45 (Anne-Marie)
<b>VENREDI</b>	13h00 à 14h00 (Assia)

## ZUMBA (Sarah)

Ventadour salle 2S08

<b>JEUDI</b>	17h45 à 18h25 18h25 à 19h00
--------------	--------------------------------

\* Hors vacances scolaires

## COORDONNÉES

ASBF 81-1657	01 42 92 50 92
4 rue Marsollier	01 42 92 50 93
75002 PARIS	fasbf@fasbf.com