



Activités 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN				
Toute la journée MARCHE EN PLAINE RDV 9h30 Selon planning Anim Colette Cadet	9h30-11h00 MARCHE NORDIQUE Forêt du Pignada selon indication référente Anim Danielle Baron, Colette Cadet	9h30-11h00 MARCHE NORDIQUE Parking Montbrun Anim Sylvie Frayer, Eliane Girard	Toute la journée RANDONNEE Parking Iraty RDV 7h30 > 8h15 selon les groupes	9h00-10h00 GYM ENTRETIEN (2) Salle Kléber Prof: Karine Yssambourg
9h15-10h15 GYM ENTRETIEN (1) Salle BRAOU Prof : Karine Yssambourg	9h30-11h00 MARCHE Le Long du LITTORAL Kiosque Sables d'or Anim Christine Thomassin	9h00-10h00 YOGA Salle BRAOU Prof : Karine Yssambourg	Rendez-vous tous les jeudis au parking de la Halle d'Iraty 15 minutes avant le départ : Voir le planning mensuel sur le site BSR. Pour les anciens adhérents : à l'inscription, veuillez préciser le niveau choisi (Igusky, Jara, Baigura, Ursuya, Garralda) Rappel, il est conseillé à chacun de choisir un groupe adapté à son niveau. Les animateurs sont mandatés pour apprécier ledit niveau. Les nouveaux randonneurs doivent obligatoirement effectuer la rando d'essai qui sera précisée le jour de l'inscription.	9h00-10h00 QI-GONG(2) Salle BRAOU Prof : Pascale Pontani
10h30-11h30 PILATES CONFIRMES Salle BRAOU Prof: Karine Yssambourg	9h30-10h30 STRETCHING (1) Salle BRAOU Prof : Karine Yssambourg	12h00-13h00 PILATES DEBUTANTS Salle Kléber Prof: Karine Yssambourg		10h15-11h15 STRETCHING (2) Salle BRAOU Prof: Karine Yssambourg
10h00-11h00 YOGALATES Salle Kléber Prof : Luisa Arancibia Apariz	9h00-10h00 - Cours Hebdomadaires GOLF INITIATION Golf d'Ilbarritz Prof: Didier Jenaste	9h00-10h00 - Semaines alternées GOLF GRANDS DEBUTANTS Golf d'Ilbarritz Prof: Didier Jenaste		10h00-11h00 GYM DOUCE EQUILIBRE Salle Kléber Prof: Luisa Arancibia Apariz
	10h00, 11h00 ou 12h00 - sem alternées GOLF PERFECTIONNEMENT Golf d'Ilbarritz Prof: Didier Jenaste	10h00, 11h00 ou 12h00 - sem alternées GOLF PERFECTIONNEMENT Golf d'Ilbarritz Prof: Didier Jenaste		11h30-12h30 PILATES INTERMEDIAIRE Salle BRAOU Prof: Karine Yssambourg
	13h30 en option : GOLF PARCOURS ACCOMPAGNES Golf d'Ilbarritz Prof: Didier Jenaste	13h30 en option : GOLF PARCOURS ACCOMPAGNES Golf d'Ilbarritz Prof: Didier Jenaste		

Activités Après-midi => voir page suivante .../...



Activités 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		APRES-MIDI		
	14h00-16h00 DANSES DE SALON Salle Kléber Anim Michel Heugas	14h00-16h00 PERMANENCES BSR Jusqu'au 15 octobre Ensuite uniquement par mail.		14h00-16h00 DANSES DE SALON Salle BRAOU Anim: Michel Heugas
	14h30-15h30 QI-GONG (1) Salle Braou Prof: Pascale Pontani			
	16h00-17h00 STRETCHING POSTURAL Salle BRAOU Prof:Luisa Arancibia Apariz			
	16h00-18h00 MUTXIKO-DANSES BASQUES Salle Kléber / Anim Danielle Pedagez Confirmés 16-17h / Débutants 17-18h			
	17h30-19h00 ATELIERS CHANTS Salle St Martin Chefs de chœur B.Contraires & P.Legendre			