



ISTRES - SPORTS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - LABEL "QUALITE CLUB SPORT SANTE"
Programme: vacances de printemps du 13/04/2026 au 18/04/2026
 Pas de prioritaires piscine pour l'aquagym - pas de groupes en cardio dance, stretching et move chaise
OBLIGATOIRE : Tapis de sol - serviette - bonnet de bain pour l'aquagym - chaussures adaptées à la marche



LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI
matin	matin	matin		matin	matin
		9h30 - 10h30 Total Full Body Béatrice (*)			
	RATTRAPAGE COURS ANNULE 11H45 - 12H45 Aquagym Diane	10h30 - 11h30 Stretching Béatrice (*)			RATTRAPAGE COURS ANNULE 10H45 - 11H45 Aquagym Diane
après-midi	après-midi	après-midi		après-midi	après-midi
					ATTENTION EXCEPTIONNEL semaine du 20 AU 25 Avril RATTRAPAGE COURS ANNULES AQUAGYM avec Olivier le mercredi de 18H00 à 19H00 le vendredi de 10H30 à 11H30
14h00 - 16h00 Marche Départ parking des Signolles à la sortie de St Chamas direction La Petite Camargue Fred covoiturage gare SNCF 13H30	15h00 - 16h00 (*) Mix Fit Tiphaine			15h30 - 16h30 (*) Gym douce Angélique	
	16h00 - 17h00 (*) Body Zen Tiphaine			16h30 - 17h30 (*) Body balance Angélique	
soir	soir	soir	soir	soir	soir
18h00 - 19h00 (*) Cardio Dance Angélique	18h00 - 19h00 (*) Tabata Fred	17h15 - 18h15 (*) Circuit training Angélique			
19h00 - 20h00 (*) Stretching Angélique	19h00 - 20h00 (*) Pilates sur chaise Fred	18h15 - 19h15 (*) Zumba @ Laetitia			

CONTACT email : istresgv@gmail.com (*) lieu de pratique GOUIN (*) lieu de pratique Piscine des Salles**
CONTACT GV ISTRES : Istresgv@gmail.com