



**ISTRES - SPORTS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - LABEL "QUALITE CLUB SPORT SANTE"**

Programme: vacances de la Toussaint du 20/10/2025 au 24/10/2025

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                                                                              | SAMEDI     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| matin                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | matin                                                                      | matin                                                                                                                                                                                                                          | matin                                                                                   | matin                                                                                 | matin      |
| <div>  <p>POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS<br/>site internet ICI :<br/><a href="https://www.istresgv.com/">https://www.istresgv.com/</a></p>  </div> |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                       |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            | 9h30 - 10h30<br>Total Full Body<br>Béatrice (*)                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            | 10h30 - 11h30<br>Stretching<br>Béatrice (*)                                                                                                                                                                                    | 12h15 - 13h15<br>Yoga<br>(Salutations au soleil,<br>techniques respiratoires)<br>Sylvie |                                                                                       |            |
| après-midi                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | après-midi                                                                 | après-midi                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                         | après-midi                                                                            | après-midi |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                       |            |
| 14h00 - 16h00<br>Marche " la petite Camargue "<br>St Chamas<br>FRED<br>Covoiturage départ Gouin 13h30                                                                                                                                                                                                             | 14h00 - 15h00 (*)<br>Body balance<br>Déborah                               |                                                                                                                                                                                                                                | 13h30 - 14h30 (*)<br>Gyms douces halloween<br>Noelle                                    |                                                                                       |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15h00 - 16h30 (*)<br>3 mix 30 mn<br>Total Body/Tabata/Body Zen<br>Emmeline |                                                                                                                                                                                                                                | 14h45- 15h45 (*)<br>Move Chaise<br>Emmeline                                             |                                                                                       |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                       |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                | 17h30 - 18h30 (*)<br>Pilates<br>Fred                                                    |                                                                                       |            |
| soir                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | soir                                                                       | soir                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         | soir                                                                                  | soir       |
| 18h15 - 19h15 (***)<br>Aquagym Tonic<br>Olivier                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18h00 - 19h00 (*)<br>Cardio Dance<br>Jérôme                                | 18h00 - 19h00<br>CAF (Cuisses, Abdo, Fessiers)<br>Fred (*)                                                                                                                                                                     | 18h00 - 19h00 (***)<br>Aquagym<br>Olivier                                               |  |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                | 18h30 - 19h30 (*)<br>Step Chorégraphié<br>Fred                                          |                                                                                       |            |
| 19h00 - 20h00 (*)<br>Stretching<br>Déborah                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19h00 - 20h00<br>Pounds Fitness<br>Fred (*)                                | 18h30 - 19h30 (*)<br>Soirée HALLOWEEN<br>Zumba( Déguisé ) SUIVI<br>APEROTERRIFIANT ET GOURMAND<br>(Chacun amène un petit truc)<br>Jérôme  |                                                                                         |                                                                                       |            |

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

CONTACT GV ISTRES : Istresgv@gmail.com

