

LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
matin		matin	matin		matin	matin		matin
9H00 - 10h00 (**) Full Body Béatrice			9h30 - 10h15 (*) Stretching - Groupe 1 Béatrice		Nouveau Coach	9h30 - 11h00 Marche Zen (feuille programme marches zen) Noëlle		10h00 - 11h00 (*) Body Balance Angélique 1 semaine sur 2 : Soit les semaines paires
10h00 - 10h45 (**) Stretching Groupe 1 Océane			10h15 - 11h15 (*) Renfo total body Béatrice			11h00 - 12h00 Aquamarches (****) 4 séances (feuille programme marches actives) Fred	11h00 - 12h00 (*) En alternance Zumba® / Cardio Dance Laetitia / Angélique 1 fois par mois pas de cours salle non disponible	
10h45 - 11h30 (**) Stretching Groupe 2 Océane			11h15 - 12h00 (*) Stretching - Groupe 2 Béatrice					
					12h15 - 13h15 (*) Yoga Sylvie	11h30 - 12h30 (***) Aquagym Christophe et Deborah G Surveillante		
après-midi		après-midi	après-midi			après-midi		après-midi
POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS https://www.istresgv.com/ 		14h00 - 15h00 (*) Pilates Noëlle			13h30 - 14H30 (*) Gyms Douces Noëlle	13Hh30 - 16h30 Marches actives 1 fois par mois (feuille programme marches actives) Fred		à partir de 13h30 3 Marches (LES 3 OCTOBRE 2026, 9 JANVIER, et 3 AVRIL 2027) (feuille programme marches actives) Fred
		15h00 - 16h30 (*) 3 mix 30 mn Total Body/Tabata/Body Zen Emmeline			14h40 - 15h25 (*) Move chaise - Groupe 1 Emmeline			
		16h30 - 17h30 (*) Sport Santé Bien-être Emmeline			15h25 - 16h10 (*) Move chaise - Groupe 2 Emmeline			
					16h15 - 17h15 (*) Pounds Fitness Fred			
soir	soir	soir	17h30 - 18h30 (***) Aquagym Olivier et Océane Surveillante	soir	17h15 - 18h15 (*) Pilates Fred	soir		soir
18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Olivier et Océane Surveillante	18h00 - 18h45 (*) Cardio Dance Groupe 1 Angélique	Nouvel horaire	18h30 - 19h30 (***) Aquagym Tonic Olivier et Océane Surveillante	17h45 - 18h45 (*) Circuit Training Angélique	18h15 - 19h15 (*) Step Chorégraphié Fred	18h30 - 19h30 (***) Aquagym Tonic Déborah R et Olivier Surveillant		
	18h50 - 19h35 (*) Cardio Dance - Groupe 2 Angélique			18h45 - 19h45 (*) Zumba® Laetitia				
19h35 - 20h30 (*) Stretching Angélique		19h15 - 20h15 (*) Pilates Fred						