


LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI		SAMEDI			
matin		matin	matin		matin	matin		matin			
9h00 - 10h00 (**) Full Body Béatrice		<div>* Attention changements cours, inscription le lundi matin auprès des bénévoles</div>		9h30 - 10h15 (*) Stretching - Groupe 1 Béatrice		9h30 - 11h00 Marche Zen (feuille programme marches zen) Noëlle		10h00 - 11h00 (*) Body Balance Angélique 1 semaine sur 2			
10h00 - 10h45 (**) Stretching Groupe 1 Océane				10h15 - 11h15 (*) Renfo total body Béatrice				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							
						11h30 - 12h30 (**) Aquagym Diane ou Déborah		<div>NOUVEAU</div>			
				12h15 - 13h15 (*) Yoga Sylvie		11h00 - 12h00 (****) Aquamarches (****) 4 séances (feuille programme marches actives) Fred					
après-midi		après-midi		après-midi		après-midi		après-midi			
<div>POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS</div> <div>https://www.istresgv.com/</div> <div></div>		14h00 - 15h00 (*) Pilates Noëlle				13h30 - 14h30 (*) Gyms Douces Noëlle		<div>HORAIRES MODIFIES</div> <div>13h30 - 16h30 Marches actives 1 fois par mois (feuille programme marches actives) Fred</div>		<div>à partir de 13h30 3 Marches (LES 4 OCTOBRE, 10 JANVIER, et 4 AVRIL 2026) (feuille programme marches actives) Fred</div>	
		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				15h30 - 16h15 (*) Move chaise - Groupe 2 Emmeline					
						16h15 - 17h15 (*) Pounds Fitness Fred					
soir	soir	soir		17h30 - 18h30 (**) Aquagym Olivier	soir	17h15 - 18h15 (*) Pilates Fred	soir		soir		
18h00 - 19h00 (**) Aquagym Tonic Olivier	18h00 - 18h45 (*) Cardio Dance Groupe 1 Angélique	18h30 - 19h30 (*) Renforcement Tabata Fred		18h30 - 19h30 (**) Aquagym Tonic Olivier	17h45 - 18h45 (*) Circuit Training Angélique	18h15 - 19h15(*) Step Chorégraphié Fred		18h00 - 19h00 (**) Aquagym Tonic Diane ou Déborah			
	18h50 - 19h35 (*) Cardio Dance - Groupe 2 Angélique				18h45 - 19h45 (*) Zumba ® Laetitia						
19h35 - 20h30 (*) Stretching Angélique		19h30 - 20h30 (*) Pilates Fred									
LIEUX DE PRATIQUE : (*) Salle MAS Gouin - 8 rue Eugène Godefroy (**) Budokan - Allée Jean-François Champollion (***) Piscine des Salles - Allée du Citharède (****) Aquamarches : Plage face Maison de la Mer FOS/MER											
CONTACT GV istres email : istresgv@gmail.com											

6

5,5

6,5

6,5

4,75

1,5

30,75

