



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

Programme Saison 2025-2026 du 01/09/2025 au 05/07/2026 MODIFIE LE 5 JANVIER 2026

Piscine dès le 15 septembre - 31,25h de cours - (15 h de cours à programmer pendant la 1ère semaine des vacances de Toussaint - Hiver et Printemps)

OBLIGATOIRE : Tapis de sol - serviette - bonnet de bain pour l'aquagym - chaussures adaptées à la marche

4 groupes sont constitués le lundi matin en stretching, le soir en cardio dance, le mercredi matin en stretching et le jeudi après midi en move chaise



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
matin	matin	matin	matin	matin	matin
9H00 - 10h00 (**) Full Body Béatrice	matin	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	10h45 - 11h30 (**) Stretching Groupe 2 Océane	10h15 - 11h15 (*) Renfo total body Béatrice	11h15 - 12h00 (*) Stretching - Groupe 2 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
			12h15 - 13h15 (*) Yoga Sylvie		NOUVEAU
après-midi	après-midi	après-midi		après-midi	après-midi
	14h00 - 15h00 (*) Pilates Noëlle	15h00 - 16h30 (*) 3 mix 30 mn Total Body/Tabata/Body Zen Emmeline	13h30 - 14h30 (*) Gyms Douces Noëlle	HORAIRES MODIFIÉS → 13H30 - 16h30 Marches actives 1 fois par mois (feuille programme marches actives) Fred	à partir de 13h30 3 Marches (LES 4 OCTOBRE, 10 JANVIER, et 4 AVRIL 2026) (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		15h30 - 16h15 (*) Move chaise - Groupe 2 Emmeline		
			16h15 - 17h15 (*) Pounds Fitness Fred		
soir	soir	soir	17h30 - 18h30 (***) Aquagym Olivier	soir	soir
18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Olivier	18h00 - 18h45 (*) Cardio Dance Groupe 1 Angélique	18h30 - 19h30 (*) Renforcement Tabata Fred	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

