



ISTRES - SPORTS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - LABEL "QUALITE CLUB SPORT SANTE"
Programme: vacances d'hiver du 16/02/2026 au 20/02/2026
 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 (*)			
		10h30 - 11h30 Stretching Béatrice (*)		12h15 - 13h15 (*) Yoga Sylvie	
après-midi	après-midi	après-midi			après-midi
13h45 - 15h45 RATTRAPAGE COURS ANNULE Marche Départ Carro (parking face au marché aux poissons) direction Ponteau Noelle	14h00 - 15h00 (*) Pilates FITBALL (mener le vôtre ou faites-vous le prêter) Noelle			15h30 - 16h30 (*) Move Chaise Emmeline	ATTENTION EXCEPTIONNEL semaine du 23 AU 27 Février RATTRAPAGE COURS ANNULES AQUAGYM avec Diane le mardi de 11H45 à 12H45 le vendredi de 11H00 à 12H00
	15h00 - 16h30 (*) 3 mix 30 mn Total Body/Tabata/Body Zen Emmeline			16h30 - 17h30 (*) Body balance Angélique	
soir	soir	soir	soir	soir	soir
18h00 - 19h00 (*) Cardio Dance St Valentin Angélique dress code	18h00 - 19h00 (*) CAF (Cuisses, Abdo, Fessiers) Fred	18h30 - 19h30 (***) RATTRAPAGE COURS ANNULE Aquagym Olivier	17h15 - 18h15 (*) circuit training Angélique	17h30 - 18h30 (*) Pounds fitness Fred	
19h00 - 20h00 (*) Stretching Angélique	19h00 - 20h00 (*) Pilates avec ballon paille Fred	19h30 - 20h30 (***) RATTRAPAGE COURS ANNULE Aquagym Olivier	18h15 - 19h15 (*) Zumba Carnaval Jérôme dress code	18h30 - 19h30 (*) Step Chorégraphié Fred	