

**ISTRES - SPORTS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - LABEL "QUALITE CLUB SPORT SANTE"****Programme Saison 2025-2026 du 01/09/2025 au 05/07/2026**

Piscine dès le 15 septembre - 30h 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

2 groupes sont constitués le lundi soir en cardio dance, le mercredi matin en stretching et le jeudi après midi en move chaise pour un meilleur confort (même cours assuré)



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
matin		matin		matin		matin		matin		matin	
				9h30 - 10h15 (*) Stretching - Groupe 1 Béatrice				9h30 - 11h00 Marche Zen Noëlle Détails sur le programme marche Zen		10h00 - 11h00 (*) Body Balance Angélique 1 semaine sur 2	
9H30 - 10h30 (**) Full Body Béatrice				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	
10h30 - 11h30 (**) Stretching Océane				11h15 - 12h00 (*) Stretching - Groupe 2 Béatrice				11h00 - 12h00 Aquamarches (****) 4 séances Fred Détails sur le programme marche Active			
								11h30 - 12h30 (***) Aquagym Diane ou Déborath			
						12h15 - 13h15 (*) Yoga Sylvie					
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		HORAIRES MODIFIES 13Hh30 - 16h30 Marches actives 1 fois par mois Fred Détails sur le programme marche Active		à partir de 13h30 3 Marches (LES 5 OCTOBRE, 10 JANVIER, et 4 AVRIL 2026) Fred Détails sur le programme marche Active	
		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		soir		soir		soir	
				17h30 - 18h30 (***) Aquagym Olivier		17h45 - 18h45 (*) Circuit Training Angélique					
18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Olivier		18h00 - 18h45 (*) Cardio Dance Groupe 1 Angélique		18h30 - 19h30 (*) Renforcement Tabata Fred		18h30 - 19h30 (***) Aquagym Tonic Olivier		18h15 - 19h15(*) Step Chorégraphié Fred		18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Diane ou Déborath	
		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