




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

Programme vacances de printemps du 7 au 12 avril 2025

OBLIGATOIRE : Tapis de sol - chaussures adaptées à la marche

PAS DE PISCINE TRAVAUX DE TOITURE AU GYMNASE DES SALLES



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
matin	matin	matin	matin	matin	matin
10h00 - 12h00 Marche Zen départ la COURONNE (COVOITURAGE GEMO à 9h30) Pique nique sorti du sac Noëlle		9h30 - 10h30 (*) Renfo total body Béatrice 10h30 - 11h30 (*) Stretching Béatrice			
après-midi	après-midi	après-midi	après-midi	après-midi	après-midi
POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS site internet ICI : https://www.istresgv.com/ 	15h00 - 16h30 (*) 3 mix 30 mn Total Body/Tabata/Body Zen Emmeline				
	16h30 - 17h30 (*) Move Chaise Emmeline				
soir	soir	17h30 - 18h30 (*) Circuit training Angélique	17h00 - 18h00 (*) Pounds Fitness Fred	soir	soir
18h00 - 19h00 (*) Cardio Dance Angélique	18h30 - 19h30 (*) Tabata Fred		18h15 - 19h15 (*) Step Chorégraphié Fred		
	19h30 - 20h30 (*) Pilates Fred		19h15 - 20h15 (*) Yoga Sylvie		

JEUX DE PRATIQUE : (*) Salle MAS Gouin - 8 rue Eugène Godefroy (**) Budokan - Allée Jean-François Champollion (***) Piscine des Salles - Allée du Citharède (****) Longe-côte : Plage face Maison de la Mer FOS/ME

CONTACT email : istresgv@gmail.com

CONTACT Audpy : www.audpy.com - Audrey : Tél. 06 65 70 26 47 - email : assoaudpy@gmail.com