

PLANING EN SALLE SAISON 2026 2027 - GV SAINTCYR SUR MER

LUNDI

8H30-9H30

Renforcement Global Sénior

Aless
Gymnase

9H30-10H30

Stretching / Mobilité

Aless
Gymnase

10H30-11H30

Body Sculpt

Aless
Gymnase

11H45-12H45

Yoga Hashtanga

Marie-Hélène
La Falquette

MARDI

8H30-9H30

Renforcement Global Sénior

Marie-Hélène
Gymnase

9H30-10H30

Pilates Débutant

Marie-Hélène
Gymnase

10H30-11H30

Cuisses Abdos Fessiers

Marie-Hélène
Gymnase

11H30-12H30

Pilates

Aless
La Falquette

19H15-20H15

Renfo-Muscu Cardio

Noura
Gymnase

20H15-21H15

Pilates / Stretch petit matériel

Noura
Gymnase

MERCREDI

12H15-13H15

Pilates Confirmé

Christelle
La Falquette

18H00-19H00

Corps Tonique

Marie-Hélène
Gymnase

19H00-20H00

Body Balance

Marie-Hélène
Gymnase

JEUDI

10H15-11H15

Réveil musculaire

Aless
Gymnase

11H15-12H15

Stretching / Mobilité

Aless
Gymnase

12H15-13H15

Total Body

Aless
Gymnase

18H15-19H15

Step Cardio

Christelle
Gymnase

19H20-20H20

Zumba

Sandie
Gymnase

VENDREDI

8H30-9H30

Sport Santé

Sandie
Gymnase

9H30-10H30

Pilates intermédiaire

Marie-Hélène
Gymnase

10H30-11H30

Batuka / rythmes latinos

Marie-Hélène
Gymnase

11H30-12H30

Body Balance Swiss Ball

Marie-Hélène
Gymnase

12H30-13H30

Cross Training

Aless
Gymnase

SAMEDI

9H00-10H00

Renfo-Muscu Cardio

Noura
Gymnase

10H00-11H00

Pilates

Noura
Gymnase

PLANNING EN EXTÉRIEUR SAISON 2026 2027 – GV SAINTCYR SUR MER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

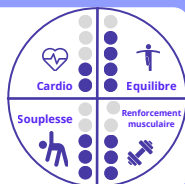
SAMEDI

9H15-11H15

Marche et Posture

Marie-Hélène

RV à définir

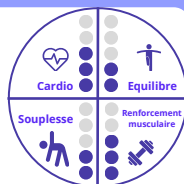


9H00-10H30

Marche Nordique

Claudine

RV à définir

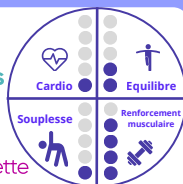


9H00-10H00

Cuisses Abdos Fessiers

Noura

Stade la Falquette

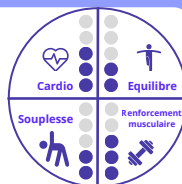


9H00-11H00

Marche Nordique

Claudine

RV à définir

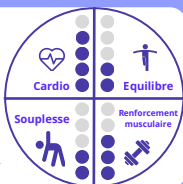


9H00-10H00

Bungy Pump

Christelle

Parking Saulnier

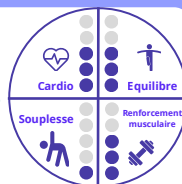


9H30-11H00

Longe Côte Intermédiaire

Aless/Sandie

Les Lecques

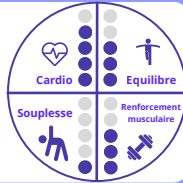


9H30-11H00

Longe Côte Confirmé

Aless/Sandie

Les Lecques

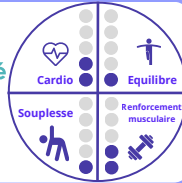


9H00-11H00

Marche Santé

Noura

Parc F Leboeuf

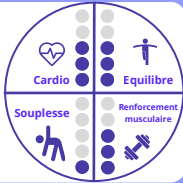


9H30-11H00

Longe Côte Intermédiaire

Aless/Sandie

Les Lecques

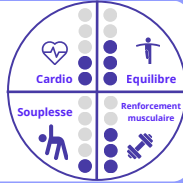


9H30-11H00

Longe Côte Débutant

Marie-Hélène

Les Lecques

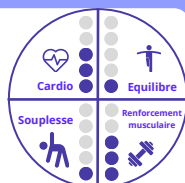


18H30-19H30

Gym Urbaine

Aless

Stade Saulnier

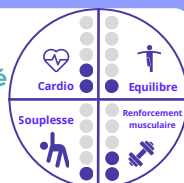


14H00-16H00

Marche Santé

Noura

Parc F Leboeuf

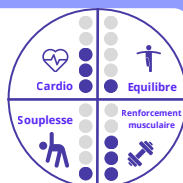


18H30-19H30

Gym Urbaine

Christelle

Stade Saulnier



Renseignements
et contact :

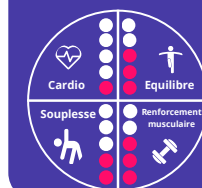
gvsaintcyr@gmail.com

Page Facebook :

Assc Sport Vitalité
Stcysrsumer

INTENSITÉ DES COURS SUR
4 PILIERS

Cotation de 1 à 5



OBJECTIFS POUR ÊTRE EN
BONNE SANTÉ ...

2 séances + 1 à minima



Les 4 piliers abordés
dans la semaine

DES CONSEILS
SPORT & SANTÉ



DES SÉANCES EN
LIGNE !

JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ ...

1

VOICI UN EXEMPLE
DE PACK SPORT SANTÉ

LUNDI

10H30-11H30

Body Sculpt

Aless
Gymnase

MARDI

20H00-21H00

**Pilates / Stretch
petit matériel**

Noura
Gymnase

SAMEDI

9H30-11H00

**Longe Côte
Intermédiaire**

Aless/Sandie
Les Lecques

2

VOICI UN EXEMPLE
DE PACK SPORT SANTÉ

MARDI

11H30-12H30

Pilates

Aless
Gymnase

JEUDI

18H15-19H15

Step Cardio

Christelle
Gymnase



UNE SÉANCE EN AUTONOMIE

DECouvrez
L'APP FFEPGV

toute la FFEPGV
à portée de main



JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ
avec les conseils de mon éducateur sportif

JOUR

Activité 1:

.....

JOUR

Activité 2:

.....

JOUR

Activité 3:

.....



MES CONSEILS
SPORT ET SANTÉ



Renseignements et contact : gvsaintcyr@gmail.com – Page Facebook : Assc Sport Vitalité Stcyr surmer