



L'Elan saintais vous propose
une cotisation annuelle de **110€**
pour toutes ses activités.

L'inscription sur le site www.elansaintais.asso.fr
elansaintais@gmail.com

TOUS LES COURS SONT ANIMES PAR DES EDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMES D'ETAT

saïson 2023-2024



lundi



horaires	activités	professeurs	sites
9h30 à 10h30	GD*	Anne-Sophie	St Georges
10h15 à 11h15	G	Claire	G.Coudret
10h45 à 11h45	GD*	Marietta	St Georges
11h20 à 12h20	G	Claire	G.Coudret
12h15 à 13h30	N	Jean-Marie	Piscine Starzinsky
17h30 à 18h30	STR	Nathalie	S.Camélia
17h50 à 18h50	CB	Marie	G.Coudret
19h00 à 20h	FN	Claire	G.Coudret
19h00 à 20h15	Y	Nathalie	Ecurat
20h00 à 21h00	S/CF	Marietta	G.Coudret
20h30 à 21h45	RM	Frédéric	rue Galliéni



mardi



10h00 à 11h15	RM	Marietta	rue Galliéni
10h00 à 11h00	G*	Marie	G.Coudret
10h30 à 11h30	STR	Eric	Ecurat
11h10 à 12h10	G*	Marie	G.Coudret
12h30 à 13h30	STR	Marietta	G.Coudret
18h00 à 19h00	TBZ	Claire	Camélia
18h00 à 19h00	PIL..	Anne-Sophie	G.Coudret
19h00 à 20h00	FN	Claire	Camélia
19h00 à 20h00	P	Anne-Sophie	G.Coudret
19h00 à 20h15	Y	Nathalie	ST Exupéry
20h00 à 21h00	TBZ	Claire	Camélia



mercredi

horaires	activités	professeurs	sites
9h00 à 10h15	Y	Nathalie	ST Exupéry
10h00 à 11h00	G	Marietta	G.Coudret
10h15 à 11h30	RM	Eric	Rue Galliéni
11h15 à 12h15	GD	Marie	G.Coudret
16h00 à 17h00	S-C	Marietta	G.Coudret
17h15 à 18h15	GD	Marie	G.Coudret
18h45 à 20h00	Y	Nathalie	Ecurat
19h00 à 20h00	QG	Laurence	St Exupéry
20h30 à 21h45	N	Jean-Marie	Piscine Starzinsky



jeudi



10h00 à 11h00	GD	Frédéric	Ecurat
10h30 à 11h45	RM	Eric	Rue Galliéni
10h45 à 11h45	GT	Marie	G.Coudret
12h15 à 13h15	G	Marietta	G.Coudret
12h15 à 13h30	Y	Nathalie	ST Exupéry
15h00 à 16h00	MA	Eric	
18h00 à 19h00	TBZ	Elodie	G.Coudret
18h15 à 19h15	STR	Marie	St Georges
18h30 à 19h30	G	Marietta	Varzay
19h00 à 20h00	CD	Elodie	G.Coudret
20h00 à 21h00	G	Marietta	Pessines

vendredi



10h15 à 11h30	RM	Eric	rue Galliéni
10h30 à 11h30	G	Marietta	Ecurat
12h15 à 13h30	Y	Nathalie	S. la Récluse
17h15 à 18h15	STR	Marietta	G.Coudret

Voir au dos

Cours dédoublés	*
Cardio-Box	CB
Cardio-Dance	CD
Cardio-Fun	CF
Fitness	FN
Gymnastique Gymnastique douce Gymnastique tonique	G GD GT
Marche active	MA
Natation	N
Pilate	P

Piloxing	Pil
Qigong	QG
Renforcement musculaire	RM
Step	S
Step-Chorégraphie	SC
Stretching	STR
Total Body Zen	TBZ
Yoga	Y

* Les cours dédoublés : vous ne pourrez assister qu'à un seul cours par semaine

Adresses des salles à **Saintes** :

Le gymnase du Grand Coudret : 100 rue du docteur Jean (maximum 91 personnes)
la salle de musculation : 2 rue Gallieni
la salle St Exupéry(aux Boiffiers) : 6 rue Gustave Courbet (maximum 35 personnes)
La salle de yoga est la salle n°3 située dans l'ancienne école maternelle Saint Exupéry.
face au portail : elle est située à droite tout au fond et en contre bas des salles du haut.

la salle Paul Gaudin (ex la Récluse) : 58 rue Rabelais (maximum 35 personnes)
la piscine Starzinsky : 5 cours Charles De Gaulle
La salle du Camélia : 6 avenue des jasmins

:

Adresses des salles **dans les communes voisines** :

Ecurat : salle des fêtes (gym. maximum 40 personnes) à l'école (yoga maximum 25 personnes)
Pessines : 15 rue de Saintonge
Saint-Georges des Coteaux : **le lundi** : salle du parc à la halte loisirs (maximum 40 personnes)
le jeudi : petite salle du grand gymnase, rue du parc (maximum 35 personnes)
Varzay : 3 rue de l'Arnoult (près de l'église , maximum 35 personnes)