



L'Élan 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

SAISON 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 |
| 16h00 à 17h00 | GD | Marie | 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 |
| 13h00 à 14h00 | S | Marietta | ST Exupéry |
| 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)