



L'Élan saintais vous propose
une cotisation annuelle de **120€**

pour toutes ses activités.

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

TOUS LES COURS SONT ANIMÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

Saison 2024-2025



Lundi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
9H00-10H00	GD	Anne-Sophie	St Georges
10H05 – 11H05	GD*	Marietta	St Georges
10H15 – 11H15	G*	Claire	G. Coudret
11H10 – 12H10	GD*	Marietta	St Georges
11H20 – 12H20	G*	Claire	G. Coudret
12H15 – 13H30	N	Jean-Marie	P. Starzinsky
17H30 – 18H30	STR	Nathalie	Camélia
17h50 – 18H50	CB	Marie	G. Coudret
19H00 – 20H00	FN	Claire	G. Coudret
19H00 – 20H15	Y	Nathalie	Écurat
20H00 – 21h00	S/CF	Marietta	G. Coudret



Mercredi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
9H00-10hH15	Y	Nathalie	La Récluse
10H15-11H15	G	Marietta	La Récluse
10H15-11H30	RM	Eric	Salle Galliéni
12H00-13H00	GD	Marie	G.Coudret 2
12H30-13H30	SC	Marietta	La Récluse
17H30 -18H45	Y	Nathalie	Ecurat
19H00 -20H15	YM	Nathalie	Ecurat
19H15-20H15	QG	Laurence	Le Pidou
20h30 - 21h45	Y	Jean-Marie	P.Starzinsky



Mardi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
10H00 - 11H00	G*	Marie	G.Coudret
10H00 - 11H15	RM	Marietta	Salle Galliéni
10H30 – 11H30	STR	Eric	Ecurat
11H10 - 12H10	G*	Marie	G.Coudret
12H30 – 13H30	STR	Marietta	G.Coudret
12H30 – 13H30	HIIT	Marie	La Récluse
16H00 – 17H00	DG	Marie	G.Coudret
17H00 – 18H00	P*	Anne Sophie	G.Coudret
18H00 – 19H00	PIL	Anne Sophie	G.Coudret
18H00 – 19H00	P*	Claire	Camélia
19H00 – 20H00	P*	Anne Sophie	G.Coudret
19H00 – 20H00	FN	Claire	Camélia
19H00 – 20H15	Y	Nathalie	Ecurat
20H00 – 21h00	P*	Claire	Camélia



Jeudi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
10H00-11H00	G*	Frédéric	Ecurat
10H30-11H45	RM	Eric	Salle Galliéni
10H45 -11H45	GT	Marie	G.Coudret
12H15-13H15	G	Marietta	G.Coudret
12H15 -13H30	Y	Nathalie	J.Prévert
14H45-16H15	MA	Eric	repli G.Martel
17H15-18h00	TAB	Elodie	G.Coudret
18H00-19H00	TBZ	Elodie	G.Coudret
18h15-19h15	STR	Marie	St Georges
18H30-19h30	G	Marietta	Varzay
19H00-20H00	CD	Elodie	G.Coudret

Vendredi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
10H15-11H30	RM	Eric	Salle Galliéni
10H30-11H30	G	Marietta	Ecurat
12h15 -13H30	Y	Nathalie	La Récluse
17H00-18H00	STR	Marietta	G.Coudret

Voir au dos

Les différents cours	
Cours dédoublés	*
Cardio box	CB
Cardio Dance	CD
Cardio Fun	CF
De Gasquet (méthode)	DG
Fitness	FN
Gymnastique	G*
Gymnastique Douce	GD*
Gymnastique Tonique	GT
HIIT	HIIT
Marche Active	MA
Natation	N

Pilates niveau 2 avec petit matériel	P
Piloxing	PIL
Qigong	QG
Renforcement Musculaire	RM
Step	S
Step chorégraphié	SC
Stretching	STR
Tabata	TAB
Total Body Zen	TBZ
Yoga	Y
Yoga-Méditation	YM
Pilates niveau 2 avec petit matériel	P*

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

Adresses des salles à Saintes :

Le Gymnase du Grand Coudret salle N°1 et N°2 :

100 rue du Docteur Jean (maximum 91 personnes)

Salle de Musculation : 2 rue Gallieni

Salle Gauguin (ex La Récluse) : 58 rue Rabelais
(maximum 35 personnes)

Centre Loisirs Le Pidou Allée de la Guyarderie

Salle du Camélia : 6 avenue des Jasmins

Salle Jacques Prévert : 31 rue du Cormier

Piscine Starzinsky : 5 cours du général De Gaulle

Adresses des salles dans les communes voisines

Écurat : salle des fêtes gym (maximum 40 personnes) à l'école Yoga (maximum 25 personnes)

Saint Georges des Coteaux :

Lundi salle du parc à la halte de loisirs (maximum 40 personnes)

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)

TABATA : C'est un entraînement fractionné de haute intensité accessible à tous. Travaillant tout le corps, il consiste à effectuer 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos.

HIIT (High Intensity Interval Training) : C'est un entraînement fractionné à haute intensité. C'est un travail cardio court, intense et efficace.

DE GASQUET (méthode) : cours centré sur le dos, les abdos, le périnée en travaillant des postures avec une respiration spécifique.