



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 2026-2027



Lundi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
8H00 - 9H00	M	Eric	Mam
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
12H00 - 13H00	M	Eric	Mam
12H15 - 13H30	N	Jean-Marie	P. Starzinsky
13H00 - 14H00	M	Marietta	Mam
17H00 - 18H00	QG	Laurence	Pidou
17H30 - 18H30	STR	Anne Sophie	Camélia
17H50 - 18H50	CB	Marie	G. Coudret
19H00 - 20H00	BS	Marie	G. Coudret
19H00 - 20H15	Y	Nathalie	Écurat
20H00 - 21H00	S/CF	Marietta	G. Coudret

Mardi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
10H00 - 11H00	G*	Marie	G.Coudret
10H30 - 11H30	STR	Eric	Ecurat
11H10 - 12H10	G*	Marie	G.Coudret
12H30 - 13H30	STR	Marietta	G.Coudret
16H00 - 17H00	TBZ	Claire	G. Coudret
16H00 - 17H00	DG2	Marie	Pidou
17H00 - 18H00	DG1	Marie	Pidou
17H00 - 18H00	P*	Anne Sophie	G.Coudret
18H00 - 19H00	PIL	Anne Sophie	G.Coudret
19H00 - 20H00	P*	Anne Sophie	G.Coudret
19H30 - 20H30	P1	Claire	G. Philippe
19H30 - 20H45	Y	Nathalie	La Récluse

Une semaine / 2
*12h00-13h00 <
*13h00-14 h00 <

Mercredi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
9H45-11H00	Y	Nathalie	La Récluse
10H00-11H00	G	Marietta	G.Coudret
11H30-12H30	GD	Marie	G.Coudret
12H35-13H20	HIIT	Marie	G.Coudret
12H30-13H30	SC	Marietta	La Récluse
17H30 -18H45	Y	Nathalie	Ecurat
19H00 -20H15	YM	Nathalie	Ecurat
19H00 - 20H00	QG	Laurence	G. Philippe
20h30 - 21h45	N	Jean-Marie	P.Starzinsky

Jeudi			
Horaires	activités	Professeurs	Sites
10H00-11H00	G	Frédéric	Ecurat
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
08H00-09H00	M	Eric	Mam
09H00-10H00	M	Eric	Mam
10H15 -11H15	P1	Claire	J. Prévert
10H30 - 11H30	G	Marietta	Ecurat
11H15 -12H05	P2	Claire	J. Prévert
12h15 -13H30	Y	Nathalie	La Récluse
16H00-17H00*	G	Marietta	G.Coudret
17h15-18h15*	STR	Marietta	G.Coudret

Voir au dos

Les différents cours	
Cardio box	CB
Cardio Dance	CD
Cardio Fun	CF
De Gasquet (méthode) N 1 et 2	DG
Body Sculpt	BS
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
Musculation	M
Step	S
Step chorégraphié	SC
Stretching	STR
Tabata	TAB
Total Body Zen	TBZ
Yoga	Y
Yoga-Méditation	YM
Pilates niveau 1 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 Pidou 4 allée de la Guyarderie

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

Salle Gérard Philipe 31 rue du Cormier

Salle du Camélia : 6 avenue des Jasmins

Salle Jacques Prévert : 31 rue du Cormier

Piscine Starzinsky : 5 cours du général De Gaulle

Maison des Arts Martiaux ou MAM 1 A rue Jean
Philippe Rameau

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)

Nouveautés cette saison : cours de Gasquet niveau 2 et Pilates niveau 2

Les cours de Musculation ont lieu à la salle des Arts martiaux

Les cours du vendredi au Grand Coudret sont avancés les jours de match de Handball. Une affiche sera apposée dans le
SAS du Grand Coudret