



saïson

2021 2022

L'Élan saintais vous propose
une cotisation annuelle de 96 €
pour toutes ses activités.

www.elansaintais.asso.fr
elansaintais@gmail.com

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



lundi



horaires	activités	professeurs	sites
10h15 à 11h15	G	Corinne	G. Coudret
10h45 à 11h45	GD	Marietta	St Georges
11h20 à 12h20	G	Corinne	G.Coudret
12h15 à 13h30	N	Jean-Marie	Piscine Starzinsky
17h30 à 18h30	TBZ	Yamina	S.Camélia
17h50 à 18h50	CB	Marie	G.Coudret
18h50 à 19h50	GT	Marie	G.Coudret
19h00 à 20h00	FN	Yamina	G. infirmières
19h00 à 20h15	Y	Nathalie	Ecurat
20h00 à 21h00	Z	Marietta	G.Coudret
20h30 à 21h45	M	Frédéric	rue Galliéni



mardi



10h00 à 11h15	M	Corinne	rue Galliéni
10h00 à 11h00	G*	Marie	G Coudret
11h10 à 12h10	G*	Marie	G.Coudret
10h30 à 11h30	STR	Eric	Ecurat
12h30 à 13h30	STR	Marietta	G.Coudret
17h30 à 18h30	TBZ	Yamina	G.infirmières
18h20 à 19h20	G	Corinne	G. Coudret
18h35 à 19h35	CD	Yamina	G.infirmières
19h00 à 20h15	Y	Nathalie	S Rameau
19h30 à 20h30	C T	Corinne	G.Coudret
19h40 à 20h40	TBZ	Yamina	G.infirmières

Marche nordique: 1 à 2 sorties de 1h30 par mois
voir Corinne ou affichage au Grand Coudret
ou sur le site.



mercredi

horaires	activités	professeurs	sites
9h00 à 10h15	Y	Nathalie	S. Rameau
10h00 à 11h00	G	Marietta	G. Coudret
10h20 à 11h35	M	Corinne	Rue Galliéni
11h15 à 12h15	GD	Marie	G.Coudret
16h00 à 17h00	S-C	Marietta	G.Coudret
17h30 à 18h30	GD	Marie	G.Coudret
18h45 à 20h00	Y	Nathalie	Ecurat
19h00 à 20h00	G	Corinne	Courcoury
20h30 à 21h45	N	Jean-Marie	Piscine Starzinsky
20h30 à 21h45	M	Eric	Rue Galliéni

jeudi



10h00 à 11h00	GD	Frédéric	Ecurat
10h30 à 11h45	M	Eric	Rue Galliéni
10h45 à 11h45	GT	Marie	G.Coudret
12h15 à 13h15	G	Marietta	G.Coudret
12h15 à 13h30	Y	Nathalie	S Rameau
18h00 à 19h00	G	Marietta	G.infirmières
18h00 à 19h00	TBZ	Yamina	G Coudret
18h15 à 19h15	STR	Marie	St Georges
19h00 à 20h00	CD	Yamina	G.Coudret
20h00 à 21h00	G	Marietta	Varzay



vendredi



10h15 à 11h30	M	Corinne	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 L.I .A, Hi-low,Aérolatino	CD
Cross Training	CT
Fitness	FN
Gymnastique Gymnastique douce Gymnastique tonique	G GD GT
Musculation	M
Natation	N

Rando.pédestre	R
Step-Chorégraphie	S C
Stretching	STR
Total Body Zen	TBZ
Yoga	Y
Zumba	Z

Nouveau :* 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 Rameau (aux Boiffiers) : rue Jean-Philippe Rameau (maximum 35 personnes)
Le gymnase de l'école des infirmières : chemin des Carrières de la Croix (maximum 50 personnes)
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** :

Courcoury : salle des fêtes (près de la mairie) (maximum 35 personnes)
Ecurat : salle des fêtes (gym. maximum 40 personnes) à l'école (yoga maximum 25 personnes)
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)