



L'Élan saintais vous propose  
une cotisation annuelle de **100€**  
pour toutes ses activités.

L'inscription sur le site [www.elansaintais.asso.fr](http://www.elansaintais.asso.fr)  
[elansaintais@gmail.com](mailto:elansaintais@gmail.com)

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

SAISON 2022-2023



**mercredi**



**lundi**



horaires	activités	professeurs	sites
9h30 à 10h30	GD*	Anne-Sophie	St Georges
10h15 à 11h15	G	Cor/Claire	G. Coudret
10h45 à 11h45	GD*	Marietta	St Georges
11h20 à 12h20	G	Cor/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/Z	Marietta	G.Coudret
20h30 à 21h45	RM	Frédéric	rue Galliéni



**mardi**



10h00 à 11h15	RM	Cor/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
18h20 à 19h20	G/S	Cor/Anne-Sophie	G. Coudret
19h00 à 20h00	FN	Claire	Camélia
19h00 à 20h15	Y	Nathalie	ST Exupéry
19h30 à 20h30	P	Anne-Sophie	G;Coudret
20h00 à 21h00	TBZ	Claire	Camélia

horaires	activités	professeurs	sites
9h00 à 10h15	Y	Nathalie	ST Exupéry
10h00 à 11h00	G	Marietta	G. Coudret
10h20 à 11h35	RM	Cor/ Eric	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
20h30 à 21h45	N	Jean-Marie	Piscine Starzinsky
20h30 à 21h30	QG	Laurence	Rue Galliéni



**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	Cor/ 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	<b>CB</b>
Cardio-Dance L.I .A, Hi-low,Aérolatino	<b>CD</b>
Fitness	<b>FN</b>
Gymnastique Gymnastique douce Gymnastique tonique	<b>G</b> <b>GD</b> <b>GT</b>
Marche active	<b>MA</b>
Natation	<b>N</b>
Pilates	<b>P</b>

Qigong	<b>QG</b>
Renforcement musculaire	<b>RM</b>
Step	<b>S</b>
Step-Chorégraphie	<b>S C</b>
Stretching	<b>STR</b>
Total Body Zen	<b>TBZ</b>
Yoga	<b>Y</b>
Zumba	<b>Z</b>

**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 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** : 2 place de la maire (salle à côté de l'école)

**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)