



C S M S

Section Activités Physiques et Bien-Être.

Contact : C.S.M.S. - G.V.

Tel : 04 94 30 61 57

e-mail : csms.gv83@gmail.com

Programme établi le 07/07/2026 sous réserve de modifications et du nombre d'adhérents par cours.

PROGRAMME DE LA SAISON 2026 – 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
(1) La MAURELLE GYM CHINOISE 10h00 – 11h00 Delphine ----- SPORT SANTE (2) Parking Forêt de Janas MARCHÉ NORDIQUE Amélioration du souffle 10h00-11h30 Emilie	Salle GUIMIER (8) Brigitte 09h00 – 10h00 GYM DYNAMIQUE ----- (9) 10h00 - 11h00 GYM DYNAMIQUE ----- Salle GUIMIER 11h00 - 12h00 YOGA CHAISE Fany (10)	Batterie Bonaparte YOGA-BIEN ETRE Fany 09h30-10h30 (17) ----- 11h00-12h00 YOGA-BIEN ETRE Fany (18)	Salle GUIMIER Emilie (25) 09h00 – 10h00 GYM DYNAMIQUE ----- (26) 10h00 - 11h00 GYM DYNAMIQUE ----- Salle GUIMIER Gym. Entretien Adaptée (27) 11h00-12h15 SPORT SANTE Emilie	Salle GUIMIER Emilie (35) 09h30 - 10h30 GYM DYNAMIQUE ----- Emilie (36) 10h30 - 11h30 GYM DYNAMIQUE
Salle GUIMIER SPORT SANTE GYM DOUCE Récupération articulaire Musculaire Equilibre/coordination 15h00 -16h00 Emilie (3)	Collines Tamaris Vita forme 1 GYM FUSION 9h30 10h30 Christine (12)	Salle GUIMIER PILATES Débutants Delphine (19) 8h30-9h30	Collines de Tamaris QI GONG Guylaine 9h30 10h30 (28)	Salle GUIMIER Delphine PILATES 12h30-13h30 (37)
Salle GUIMIER GYM DYNAMIQUE Emilie 16h15 – 17h15 (4)	Collines Tamaris Vita forme 2 GYM FUSION 10h30 11h30 Christine (13)	SPORT SANTE Parc Bauduel Marche dans le sable Récupération articulaire Musculaire Equilibre/coordination (20) 09h30-10h30 Sandra	Salle GUIMIER YOGA- BIEN ETRE Fany (29) 15h00-16h00 -----	
Salle GUIMIER GYM CHINOISE Delphine 17h15- 18h15 (5)	Parking Forêt de Janas MARCHÉ NORDIQUE Laëtitia 13H45 15H30 (14)	Parc de la Navale Circuit Training Laëtitia 12h30-13h30 (21)	Salle GUIMIER GYM DYNAMIQUE Martine (30) 16h00 -17h00 ----- (31) 17h00 -18h00	
Collines de Tamaris GYM DYNAMIQUE Panchita 17h00-18h00 (6)	Parking Forêt de Janas 14h00-15h00 Delphine GYM CHINOISE inclusive (15)	Salle GUIMIER QI GONG Guylaine (22) 14H00 – 15H00 ----- TAI-CHI Guylaine (23) 15H15 – 16H15	SPORT SANTE Collines deTamaris Emilie GYM DOUCE 16h45-17h45 (32) -----	SAMEDI RENAN Delphine 8H45-9H45 GYM CHINOISE GYM DOUCE STRETCHING (38)
Collines deTamaris CLAQUETTES (7) Mary-Pole 18h00 – 19h00	Salle GUIMIER PILATES Delphine 17h00 -18h00 (16)	Salle GUIMIER GYM DYNAMIQUE (24)Brigitte 18h30 – 19h30	Collines deTamaris Emilie (33) CARDIO DANSE 18h00-19h00	

REPRISE DES COURS LE LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026