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 15/10/2026 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** **Foret de Janas** **MARCHE 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 Foret de Janas **MARCHE NORDIQUE** **Laétitia** 13H45 15H30 **(14)**		Salle GUIMIER **GYM DYNAMIQUE** **Martine** **(30)** 16h00 -17h00 --------- ***(31)*** *17h00 -18h00*	
Collines de Tamaris **GYM DYNAMIQUE** **Panchita** 17h00-18h00 ***(6)***		Salle GUIMIER **QI GONG** **Guylaine** **(22)** 14H00 – 15H00 ---------- 5	Collines de Tamaris **GYM DYNAMIQUE** **Panchita** 17h00-18h00 **(40)**	**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 **CARDIO DANSE** **(24)Brigitte** 18h30 – 19h30		

REPRISE DES COURS LE LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026