

## TARIFS À L'ANNÉE

### SPORT EN SALLE

h/semaine	1h	2h	3h	4 h et +
Tarifs	141€	180€	204€	216€

### GYM DANS L'EAU

h/semaine	1h	2h	3h
Tarifs	225€	264€	285€

### MARCHE NORDIQUE | RANDONNÉE

h/semaine	1h30	rando/ semaine	1
Tarifs	78€	Tarifs	66€

### LICENCE OBLIGATOIRE

Adulte	30€
Ado -18 ans	25€

à régler intégralement avec le 1<sup>er</sup> chèque.

### RÈGLEMENT

#### Chèques

Coupons sport et chèques vacances acceptés (+ 3 € de frais de dossier)

**-10%** pour la 2<sup>ème</sup> personne du même foyer et même adresse.

### SANTÉ

Un questionnaire de santé vous sera remis au moment de l'inscription.

## CLUB SPORTIF CASTRIOTE DE GYM VOLONTAIRE



## CLUB SPORTIF CASTRIOTE DE GYM VOLONTAIRE



## SAISON 2025/2026



### INFORMATION

Au forum des associations de Castries  
**Samedi 6 septembre 2025** - de 9h à 13h  
Parc du Château de Castries

### INSCRIPTION

Au Foyer Communal H. Paulet de Castries  
**Samedi 20 & 27 septembre 2025** - de 9h à 12h  
35, avenue de Sommières - Castries

**NB:** Inscriptions majorées de 10€ après le 1<sup>er</sup> octobre.

### CONTACT

✉ gymcastries@yahoo.fr

☎ Christiane      **06 17 66 54 76**  
Sylvie              **04 67 70 86 40**  
Janine              **04 99 23 96 64**

🌐 <https://gymcastries.wixsite.com/gv-castries>

2 cours  
d'essai  
**GRATUIT**

### SPORT EN SALLE

Fitness: Bodysculpt, Fit-sticks, slide disc...  
Gym douce  
Pilates  
Stretching

### GYM DANS L'EAU

### RANDONNÉE

### MARCHE NORDIQUE

### SOPHROLOGIE

### C.S.C.G.V.



Foyer Communal H. Paulet  
35, route de Sommières - 34160 Castries  
Site : <https://gymcastries.wixsite.com/gv-castries>



# PLANNING DES COURS - 2025/2026



CLUB SPORTIF CASTRIOTE DE GYM VOLONTAIRE

LUNDI		GYM DANS L'EAU 11h - 12h <b>Élodie</b> <i>Piscine Héraclès St Brès</i>	SOPHROLOGIE 16h - 17h <b>Valérie</b> <i>Foyer Communal</i>	TOTAL BODY 18h30 - 19h30 <b>Catherine</b> <i>Foyer Communal</i>	PILATE 19h30 - 20h30 <b>Catherine</b> <i>Foyer Communal</i>
MARDI	BODY FITNESS 09h - 10h <b>Olga</b> <i>Foyer Communal</i>	BODY FITNESS 10h - 11h <b>Olga</b> <i>Foyer Communal</i>	GYM DOUCE 10h - 11h <b>Nouara</b> <i>Dojo E. Mazaudier **</i>	RANDONNÉE 13h30 <b>Francis / Éric</b> <i>rdv place des Libertés</i>	
MERCREDI	GYM + STRECHING 09h - 10h <b>David</b> <i>Foyer Communal</i>	GYM + STRECHING 10h - 11h <b>David</b> <i>Foyer Communal</i>		BODY FITNESS 18h30 - 19h30 <b>Olga</b> <i>Foyer Communal</i>	STRECHING 19h30 - 20h30 <b>Olga</b> <i>Foyer Communal</i>
JEUDI	GYM DOUCE 9h30 - 10h30 <b>Nouara</b> <i>Foyer Communal</i>		GYM DANS L'EAU 16h - 17h <b>Élodie</b> <i>Piscine A. Jany Jacou</i>		TOTAL BODY 19h30 - 20h30 <b>Catherine</b> <i>Foyer Communal</i>
VENDREDI		BODY FITNESS 10h - 11h <b>David</b> <i>Foyer Communal</i>	MARCHE NORDIQUE 13h30 - 15h <b>Marie-Laure</b> <i>Lieu rdv donné la veille</i>	GYM DANS L'EAU 15h - 16h <b>Élodie</b> <i>Piscine Héraclès St Brès</i>	GYM DANS L'EAU 20h - 21h <b>Élodie</b> <i>Piscine A. Jany Jacou</i>
SAMEDI	PILATE Ballon 9h30 - 10h30 <b>Olga</b> <i>Dojo E. Mazaudier **</i>	PILATE Ballon 10h30 - 11h30 <b>Olga</b> <i>Dojo E. Mazaudier **</i>			

PILATE	GYM DOUCE	BODY FITNESS TOTAL BODY	GYM DANS L'EAU	RANDONNÉE	MARCHE NORDIQUE	SOPHROLOGIE
Renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Travail sur la respiration, la concentration, la conscience du corps	Des exercices non agressifs pour les articulations et la colonne vertébrale avec sollicitation cardiovasculaire modérée.	Renforcement musculaire de tout le corps en musique séances variées avec pound (baguettes), slide disc, ou petit matériel	Exercices de Renforcement musculaire et cardiovasculaire en piscine en musique	Activité physique ou sportive de nature qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant	La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques	Développer et affiner l'écoute et la connaissance de son corps, attentif à ses sensations, au repos comme en mouvement. Allier le physique, l'émotionnel et le mental. Mobiliser la capacité du corps à être en bonne santé

\*\* DOJO E. Mazaudier , rue des romarins - Castries

**Tous les cours manqués ne pourront pas être récupérés.**



C.S.C.G.V.

Foyer Communal  
H. Paulet  
35, route de Sommières  
34160 Castries  
**04 67 70 86 40**  
**06 17 66 54 76**

Site : <https://gymcastries.wixsite.com/gv-castries>



ASSUREUR MILITANT.