

## 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



### 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](mailto: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**

## CLUB SPORTIF CASTRIOTE DE GYM VOLONTAIRE



## SAISON 2025/2026



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



**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

<b>PILATE</b> Renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Travail sur la respiration, la concentration, la conscience du corps	<b>GYM DOUCE</b> Des exercices non agressifs pour les articulations et la colonne vertébrale avec sollicitation cardiovasculaire modérée. <b>STRETCHING</b> étirements et relaxation musculaire et articulaire	<b>BODY FITNESS TOTAL BODY</b> Renforcement musculaire de tout le corps en musique séances variées avec pound (baguettes), slide disc, ou petit matériel	<b>GYM DANS L'EAU</b> Exercices de Renforcement musculaire et cardiovasculaire en piscine en musique	<b>RANDONNÉE</b> Activité physique ou sportive de nature qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant	<b>MARCHE NORDIQUE</b> La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques	<b>SOPHROLOGIE</b> 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.**