

ALGAM:SAISON 2026 / 2027

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
09 H 30 10 H 30	PILATES CHI BALL BALLON SUISSE Avermes : Dominique	09 H 15 10 H 15	REMISE EN FORME ZEN PdS salle rythmique : Ghislaine	09 H 30 10 H 30	GYM ENTRETIEN ABDOS FESSIERS COORDINATION EQUILIBRE PdS salle rythmique : Ghislaine	09 H 15 10 H 15	PILATES / STRETCHING / BALLON SUISSE Avermes : Valentin	08 H 15 09 H 15	NATATION AQUAPHOBIE Piscine : James	NOS ANIMATEURS ADAMS Kola BENIZA James BROTHIER Sylvie CHALMIN Fabienne CHEPPER Nadège DAAS Ghislaine DECLOITRE Colleen FARANO Arlette FAULCONNIER Tanguy FAUTREZ VASSEUR Dominique GOUX Chantal GRANDJEAN Thibaut LAFLEURIEL Valentin LAMOUCHE Sarah LANGERON Bruno OLLIER Laurence QUIRET Jimmy TALON Pauline <i>en partenariat avec le</i> <i>Nautic Club Moulinois</i> <i>la Résidence Séniors Domitys</i> <i>et Megagym</i>	
09 H 30 10 H 30	ABDOS FESSIER RENFO MUSCU PdS salle rythmique : Colleen	10 H 30 11 H 30	GYM GAINAGE ET ETIREMENTS PdS salle rythmique : Laurence	09 H 45 11 H 15	YOGA DE L'ENERGIE Avermes : Chantal	09 H 30 10 H 30	GYM D'ENTRETIEN EQUILIBRE PdS salle rythmique : Ghislaine	10 H 00 11 H 00	AQUAGYMN EN EAU PROFONDE Piscine : Le Nautic		
10 H 30 11 H 30	PILATES SUR CHAISE / EQUILIBRE Avermes : Dominique	10 H 30 12 H 00	MARCHE NORDIQUE Ghislaine	10 H 30 11 H 30	GYM DOUCE MAINTIEN EN FORME PdS salle rythmique : Ghislaine	10 H 30 11 H 30	RENFO MUSCU GAINAGE CARDIO PdS salle rythmique : Ghislaine				
10 h 30 11 h 30	GYM DOUCE / MOBILITE Bellevue à Yzeure : Valentin	11 H 00 12 H 00	PILATES SUR CHAISE / EQUILIBRE Yzatis Yzeure : Dominique								
10 H 30 11 H 30	STRETCHING PdS salle rythmique : Colleen										
12 H 30 13 H 30	PILATES PdS salle rythmique : Sylvie	12 h 15 13 h 15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE POSTURAL /GAINAGE PdS salle rythmique : Laurence	12 h 15 13 h 15	YOGA DU MOUVEMENT Yzatis à Yzeure : Valentin	12 H 15 13 H 15	YOGA / PILATES Yzatis Yzeure : Sylvie	12 H 30 13 H 15	CIRCUIT TRAINING Megagym Moulins : Fabienne	CARDIO RENFORCEMENT EXPRESSION CORPORELLE GYM DOUCE PISCINE GYM DOUCE ADAPTEE MARCHE ENFANTS ARTS ENERGETIQUES	
12 h 30 13 H 15	CARDIO TRAINING Yzatis : Thibaut			12 h 00 13 h 00	AQUAGYM SENIORS Piscine Résidence Domitys : Tanguy	12 H 30 13 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE POSTURAL /GAINAGE PdS salle rythmique : Laurence				
		13 h 15 14 h 30	YOGA SANTE (1 h 15) Yzatis Yzeure : Chantal								
14 H 00 16 H 00	MARCHE DETENTE Arlette	14 H 00 15 H 30	MARCHE NORDIQUE ADAPTEE Ghislaine			14 H 00 15 H 30	MARCHE OXYGENE Ghislaine				
		15 H 30 16 H 30	PILATES SUR CHAISE / EQUILIBRE Nomazy Les Capucines : Dominique	16 H 30 17 H 30	PILATES ZEN BALL PdS salle rythmique : Sarah						
17 H 15 18 H 15	RELAXATION / YOGA / NIDRA Avermes : Chantal	17 H 30 18 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO Avermes : Jimmy	17 H 30 18 H 30	STRETCHING / MOBILITE ACTIVE Avermes : Valentin	17 H 30 18 H 45	YOGA (1 h 15) Yzatis Yzeure : Sylvie	17 H 30 18 H 30	AERODANCE PdS salle rythmique : Nadège	GYM DOUCE PISCINE GYM DOUCE ADAPTEE MARCHE ENFANTS ARTS ENERGETIQUES	
17 H 30 18 H 30	YOGA / PILATES PdS salle rythmique : Sylvie	17 H 30 18 H 30	GYM ENFANTS (3 - 6 ans) PdS salle karaté : Dominique	17 H 30 18 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE POSTURAL GAINAGE Yzatis à Yzeure : Laurence et Sylvie	17 H 30 18 H 30	TOTAL BODY PdS salle rythmique : Fabienne	18 H 30 19 H 30	FIT DANCE PdS salle rythmique : Nadège		
17 H 30 18 H 30	GYM PARENTS / ENFANTS (1 - 3 ans) Nomazy : Dominique	17 H 30 18 H 30	CUISSES ABDOS FESSIER MOBILITE PdS salle rythmique : Fabienne	17 H 30 18 H 30	CUISSES ABDOS FESSIER + HIIT PdS salle rythmique : Sarah	17 H 30 18 H 30	MULTI ACT. JUNIOR 6 - 9 ANS - PdS salle karaté : Jimmy	18 H 00 18 H 45	AQUAGYM EN EAU PROFONDE Piscine : James		
18 H 15 19 H 15	CUISSES ABDOS FESSIER Avermes : Fabienne	18 H 30 19 H 30	PILATES AVERMES : Sylvie	18 H 30 19 H 30	PILATES INTERMEDIAIRE (bonne maîtrise des fondamentaux) Yzatis Yzeure : Sylvie	18 h 00 19 h 30	YOGA DE L'ENERGIE Collège E. Guillaumin : Chantal	19 H 00 20 H 00	PERFECTIONNEMENT 4 NAGES Piscine : James		
18 H 30 19 H 30	ENTRETIEN MUSCULAIRE TONIC PdS salle rythmique : Bruno	18 H 30 19 H 30	GESTION DU STRESS ET RELAXATION Salle Jean Ferrat Yzeure : Pauline	18 H 30 19 H 30	PILATES ZEN BALL PdS salle rythmique : Sarah	18 H 30 19 H 30	YOGA DU MOUVEMENT PdS salle karaté : Valentin	19 H 30 20 H 30	BODY PUMP PdS salle rythmique : Colleen		
18 H 30 19 H 30	PILATES / CHIBALL BALLON SUISSE Nomazy : Dominique	18 H 30 19 H 30	ZUMBA Collège E. Guillaumin : Nadège	19 h 30 20 h 30	CROSS TRAINING PdS salle rythmique : Thibaut	18 h 45 19 h 45	CIRCUIT TRAINING RENFO MOBILITE PdS - grande salle : Fabienne			GYM DOUCE PISCINE GYM DOUCE ADAPTEE MARCHE ENFANTS ARTS ENERGETIQUES	
19 H 00 19 H 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic	19 h 30 20 h 00	ZUMBA LIFT (30 min.) Collège E. Guillaumin : Nadège			19 h 00 20 h 00	STEP PdS salle rythmique : Nadège				
19 H 00 20 H 00	JUMP & POUND Collège E. Guillaumin : Nadège	18 H 30 19 H30	RENFORCEMENT CARDIO PdS salle rythmique : Kola			19 h 00 19 h 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic				
19 H 15 20 H 45	YOGA DYNAMIQUE Avermes : Sylvie	19 H 30 20 H 30	FIT' BALL PdS salle rythmique : Colleen			19 h 30 20 h 30	FITNESS BOXING PdS salle karaté : Colleen				
19 h 30 20 h 30	CROSS TRAINING PdS salle rythmique : Thibaut	19 h 30 20 h 15	AQUAGYM Piscine : Le Nautic								

LIEUX DES ACTIVITES
 Palais des Sports (PdS) à Moulins
 Salle des sports à Avermes
 Nomazy Les Capucines à Moulins
 Yzatis et Bellevue à Yzeure
 Centre Aqualudique L'Olive à Moulins
 Gymnase du Collège E. Guillaumin à Moulins
 Megagym à Moulins
 Salle Jean Ferrat à Yzeure
 Résidence Domitys à Moulins



Tel. : 06 87 18 64 17
 Mail : algam03@orange.fr

Mise à jour le 31/07/2026