

ALGAM:SAISON 2025 / 2026

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		
09 H 30 10 H 30	PILATES CHI BALL BALLON SUIISSE Avermes : Dominique		09 H 15 10 H 15	REMISE EN FORME ZEN PdS salle : Ghislaine		09 H 30 10 H 30	GYM ENTRETIEN ABDOS FESSIERS COORDINATION EQUILIBRE PdS : Ghislaine		09 H 15 10 H 15	PILATES / STRETCH / BALLON SUIISSE Avermes : Mathias				08 H 15 09 H 15	NATATION AQUAPHOBIE Piscine : James		
09 H 30 10 H 30	ABDOS FESSIER RENFO MUSCU PdS : Mathias		10 H 30 11 H 30	GYM GAINAGE ET ETIREMENTS PdS : Mathias		09 H 45 11 H 15	YOGA DE L'ENERGIE Avermes : Chantal		09 H 30 10 H 30	GYM D'ENTRETIEN EQUILIBRE PdS : Ghislaine		10 H 00 11 H 00	PILATES PETIT MATERIEL / BALLON SUIISSE Yzatis Yzeure : Mathias		08 H 15 09 H 00	AQUAGYIM EN EAU PROFONDE Piscine : Le Nautic	
10 H 30 11 H 30	MAINTIEN EN FORME EQUILIBRE Avermes : Dominique		10 H 30 12 H00	MARCHE NORDIQUE Ghislaine		10 H 30 11 H 30	GYM DOUCE MAINTIEN EN FORME PdS : Ghislaine		10 H 30 11 H 30	RENFO MUSCU GAINAGE CARDIO PdS : Ghislaine							
10 h 30 11 h 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MOBILITE Bellevue Yzeure : Jimmy															NOS ANIMATEURS ADAMS Kola BENIZA James BROTHIER Sylvie CHALMIN Fabienne CHEPFER Nadège DAAS Ghislaine DECLOITRE Colleen FARANO Arlette FAUTREZ VASSEUR Dominique GALTIER Mathias GOUX Chantal GRANDJEAN Thibaut JUTIER Corinne LAMOUCHE Sarah LANGERON Bruno OLLIER Laurence QUIRET Jimmy <i>en partenariat avec le NAUTIC CLUB MOULINOIS</i>	
10 H 30 11 H 30	STRETCHING PdS : Mathias																
12 H 30 13 H 30	PILATES PdS : Sylvie		12 h 15 13 h 15	RENFORCEMENT POSTURAL PdS : Laurence		12 h 15 13 h 15	RENFOCEMENT MUSCULAIRE MOBILITE Yzatis Yzeure : Jimmy		12 H 15 13 H 15	YOGA / PILATES Yzatis Yzeure : Sylvie		12 H 30 13 H 15	CIRCUIT TRAINING PdS : Fabienne				
12 h 30 13 H 15	CARDIO TRAINING Yzatis : Thibaut								12 H 15 13 H 15	RENFORCEMENT POSTURAL PdS : Laurence							
			13 h 15 14 h 15	YOGA SANTE 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							
17 H 15 18 H 15	RELAXATION / YOGA / NIDRA Avermes : Chantal					16 H 30 17 H 30	PILATES ZEN BALL PdS salle rythmique : Sarah										
17 H 30 18 H 30	PILATES / STRETCHING / YOGA PdS : Corinne		17 H 30 18 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO Avermes : Jimmy		17 H 30 18 H 30	RENFORCEMENT POSTURAL Yzatis à Yzeure Laurence et Sylvie		17 H 45 18 H 45	YOGA (01 h 00) Yzatis Yzeure : Sylvie		17 H 30 18 H 30	AERODANCE PdS : Nadège			CARDIO	
17 H 30 18 H 30	GYM PARENTS / ENFANTS (1 - 3 ans) Nomazy : Dominique		17 H 30 18 H 30	GYM ENFANTS (3 - 6 ans) PdS salle karaté : Dominique		17 H 30 18 H 30	CUISSSES ABDOS FESSIER + HIIT PdS : Sarah		17 H 30 18 H 30	TOTAL BODY PdS : Fabienne		18 H 30 19 H 30	FIT DANCE PdS : Nadège			RENFORCEMENT	
18 H 15 19 H 15	CUISSSES ABDOS FESSIER Avermes : Fabienne		17 H 30 18 H 30	CUISSSES ABDOS FESSIER MOBILITE PdS : Fabienne		18 H 30 19 H 30	PILATES INTERMEDIAIRE (bonne maitrise des fondamentaux) Yzatis Yzeure : Sylvie		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			EXPRESSION CORPORELLE	
18 H 30 19 H 30	ENTRETIEN MUSCULAIRE TONIC PdS : Bruno		18 H 30 19 H 30	PILATES AVERMES : Sylvie		18 H 30 19 H 30	PILATES ZEN BALL PdS : Sarah		18 H 30 19 H 30	FITNESS BOXING PdS salle karaté : Colleen		19 H 00 20 H 00	PERFECTIONNEMENT 4 NAGES Piscine : James			GYM DOUCE	
18 H 30 19 H 30	PILATES / CHIBALL BALLON SUIISSE Nomazy : Dominique		18 H 30 19 H 30	ZUMBA Collège E. Guillaumin : Nadège		19 h 30 20 h 30	CROSS TRAINING PdS : Thibaut		18 h 00 19 h 30	YOGA DE L'ENERGIE Collège E. Guillaumin : Chantal						PISCINE	
19 H 00 20 H00	BIKE Salle Defit's : Nadège		18 H 30 19 H30	RENFORCEMENT CARDIO PdS salle rythmique : Kola					18 h 45 19 h 45	CIRCUIT TRAINING RENFO MOBILITE PdS - grande salle : Fabienne						GYM DOUCE ADAPTEE	
19 H 00 19 H 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic		19 h 00 19 h 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic					19 h 00 20 h 00	STEP PdS : Nadège						MARCHE	
19 H 15 20 H 45	YOGA DYNAMIQUE Avermes : Sylvie								19 h 00 19 h 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic						ENFANTS	
19 h 30 20 h 30	CROSS TRAINING PdS : Thibaut															ARTS ENERGETIQUES	

NOS ANIMATEURS

ADAMS Kola
BENIZA James
BROTHIER Sylvie
CHALMIN Fabienne
CHEPFER Nadège
DAAS Ghislaine
DECLOITRE Colleen
FARANO Arlette
FAUTREZ VASSEUR Dominique
GALTIER Mathias
GOUX Chantal
GRANDJEAN Thibaut
JUTIER Corinne
LAMOUCHE Sarah
LANGERON Bruno
OLLIER Laurence
QUIRET Jimmy
en partenariat avec le
NAUTIC CLUB MOULINOIS

CARDIO

RENFORCEMENT

EXPRESSION CORPORELLE

GYM DOUCE

PISCINE

GYM DOUCE ADAPTEE

MARCHE

ENFANTS

ARTS ENERGETIQUES



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

LIEUX DES ACTIVITES

- Palais des Sports (PdS) à Moulins
- Salle des sports à Avermes
- Nomazy Les Capucines à Moulins
- Yzatis et Bellevue à Yzeure
- Salle Defit's à Moulins
- Centre Aqualudique L'Olive à Moulins
- Gymnase du Collège E. Guillaumin à Moulins

