

PLANNING

2026 - 2027

Bouger ensemble,
pour votre bien-être !



4 PILIERS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



CARDIO

J'entretiens ma forme !

Améliore votre forme cardio vasculaire, booste votre énergie et votre endurance



ÉQUILIBRE

Je renforce mon équilibre !

Renforce votre équilibre, préserve votre autonomie et prévient les chutes



SOUPLESSE

Je gagne en souplesse et en mobilité !

Améliore votre souplesse, relaxe le corps et l'esprit et réduit le stress



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Je me renforce durablement !

Renforce vos muscles, améliore votre posture et votre tonicité

COMMENT LIRE LES INTENSITÉS

chaque activité est évaluée de 0 à 5 sur 4 piliers :



CARDIO : Améliore le système cardio-vasculaire



ÉQUILIBRE : Renforce l'équilibre et la coordination



SOUPLESSE : Améliore la mobilité et la souplesse



RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Renforce les muscles et la posture

ÉCHELLE D'INTENSITÉ

- 1 Très faible
- 2 Faible
- 3 Modérée
- 4 Intense
- 5 Très intense

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

Marche Active prévention senior



Lundi 14h30 - 15h30

Marche Nordique Santé du Cœur



Jeudi 09h15 - 10h30

Marche Nordique

Samedi / dimanche en alternance
09h30 - 11h00

NOS ATOUTS

- ✓ Plus de 50 créneaux chaque semaine
- ✓ 10 communes proches de chez vous
- ✓ Activités de 9 mois à 3 ans et de 16 ans à 99 ans
- ✓ Animateurs diplômés et passionnés
- ✓ Club affilié Sport Vitalité gage de qualité

GYM Après Cancer



Avec le Comité Départemental Sport Vitalité d'Eure et Loir

Bouger, c'est se reconstruire, ensemble, pas à pas.



LUISANT

Dojo complexe sportif Roblot



Mardi de 12h00 à 13h00

Activité adaptée - Bien-être - Energie - Convivialité

02.37.33.09.74



HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ASSOCIATION



Lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 09h30 à 12h30
Mercredi de 14h00 à 19h00

RÈGLEMENT DE LA COTISATION



Chèque, chèques vacances, coupons sport, espèces et par carte bleue en ligne ou au siège (partenariat avec le Crédit Mutuel)

INSCRIPTIONS



dans les salles,
au siège
sur le site



Mon Club

Télécharger l'application



Disponible sur
Google Play



Télécharger dans
Apple Store



02.37.33.09.74



gymvolontaire028012@gmail.com



www.aacgv.fr



15 avenue des sablons - 28000 CHARTRES



<https://aacgv.monclub.app/app>



JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRES				
LUNDI	GYM D'ENTRETIEN	LUISANT - Dojo rue Raymond Poirier	09h00 - 10h00 / 10h15 - 11h15	4	2	3	4
	GYM SENIORS	LEVES - Dojo Gymnase rue Josaphat	09h00 - 10h00 /10h00 - 11h00	3	3	3	3
	GYM DOUCE	LUCE - Salle René Faurieux	09h00 - 10h00	1	3	4	3
	SANTE DU CŒUR	LUCE - Salle René Faurieux	10H10 - 11H10 / 11h15 - 12h15	4	2	2	3
	GYM SENIORS	LUCE -Gymnase François Richoux	10h10 - 11h10	3	3	3	3
	DO IN	LEVES - Dojo Gymnase rue Josaphat	11H00 - 12H00	1	2	4	3
	GYM SENIORS	LUISANT - Salle de danse Espace Malraux	14h00 - 15h00 / 15h10 - 16h10	3	3	3	3
	GYM SENIORS	ST PIAT - Salle des Fêtes	14h30 -15h30	3	3	3	3
	DO IN	LEVES - Dojo Gymnase rue Josaphat	15H30 - 16H30	1	2	4	3
	GYM PREVENTION SENIOR	CHARTRES - Salle Jeanne d'Arc - place Jeanne D'arc	16h15 -17h15	2	4	4	3
	ZUMBA 50+	LUISANT - Stade Roblot rue Raymond Poirier	17h00 - 18h00	4	2	3	2
	GYM D'ENTRETIEN	CHARTRES - Gymnase rue de Châteaudun	18H15 -19H30	4	2	3	4
	GYM D'ENTRETIEN	CHAMPHOL - Halle des Sports	18h30 - 19h30	4	2	3	4
	GYM D'ENTRETIEN	MAINVILLIERS - École Pierre de Coubertin	19h00 - 20h00	4	2	3	4
	CROSS TRAINING	MAINVILLIERS - École Pierre de Coubertin	20H00 - 21H00	5	2	2	5
	GYM ENERGY	LEVES - Gymnase rue Josaphat	20h00 - 21h00	5	2	2	5
	GYM ENERGY	ST PREST - Collège Soutine	19h45 - 20h45	5	2	2	5
MARDI	GYM PREVENTION SENIOR	CHARTRES - MPT de Rechèvres	08h45 - 09h30	2	4	4	3
	GYM SENIORS	LE COUDRAY - Salle Gérard Philippe	09h00 -10h00 / 10H10 - 11H10	3	3	3	3
	GYM BÉBÉS	CHARTRES - MPT de Rechèvres	10h00 - 11h00	0	2	3	1
	GYM DOUCE	GASVILLE - OISEME - Salle des Fêtes	10h00 - 11h00	1	3	4	3
	GYM D'ENTRETIEN	LEVES - Gymnase rue Josaphat	10h00 -11h00	4	2	3	4
	GYM D'ENTRETIEN	CHARTRES - Gymnase rue de Châteaudun	17h00 - 18h00	4	2	3	4
	GYM DOUCE	LUISANT - Salle de danse Espace Malraux	17h30 - 18h30	1	3	4	3
	GYM D'ENTRETIEN	LUISANT - Salle de danse Espace Malraux	18h35 - 19h35	4	2	3	4
	GYM D'ENTRETIEN	LUCE - École Vallée Loiseau	18h30 - 19h30	4	2	3	4
	GYM D'ENTRETIEN	LE COUDRAY - Salle Gérard Philippe	18h45 -19h45	4	2	3	4
	GYM PILATES/ STRETCHING	LE COUDRAY - Salle Gérard Philippe	19h45 - 20h45	0	3	5	5
	YOGA	LUISANT - Centre ALSH Le Bois des Aventuriers	19H50 - 20H50	1	4	4	3
MERCREDI	GYM D'ENTRETIEN	LUISANT - Dojo rue Raymond Poirier	08h45 - 09h45 / 10h45 - 11h45	4	2	3	4
	GYM SENIORS	LUISANT - Dojo rue Raymond Poirier	09h45 - 10h45	3	3	3	3
	GYM SENIORS	MAINVILLIERS - Ecole Pierre de Coubertin	10h00- 11h00	3	3	3	3
	GYM DOS	CHARTRES - MPT du Pont Neuf	18h00 - 18h50 / 19h00 - 19h50	1	2	4	3
	GYM D'ENTRETIEN	GASVILLE OISEME - Salle des fêtes	19h00 - 20h00	4	2	3	4
JEUDI	SANTE DU COEUR	LUCE - Salle René Faurieux	09h00 - 10h00 / 10h00 - 11h00	4	2	2	3
	GYM SENIORS	LUCE - Gymanse François Richoux	09h00 - 10h00 / 10H10 - 11H10	3	3	3	3
	GYM BEBES	LUISANT - Dojo rue Raymond Poirier	09h15 - 10h00	0	2	3	1
	GYM DOS	CHARTRES - MPT du Pont Neuf	09h15 - 10h15 / 10h15 - 11h15	1	2	4	3
	PILATES	LUISANT - Dojo rue Raymond Poirier	10H00 - 11H00	1	3	3	3
	NEURO GYM	CHARTRES - MPT des Contesses	14h00 - 15h00	1	4	3	3
	GYM DOS	LUISANT - Salle de danse Espace Malraux	14h00 - 15h00	1	2	4	3
	YOGA	LE COUDRAY - Salle Gérard Philippe	14h30 - 15h30	1	4	4	3
	GYM SENIORS HOMMES	CHAMPHOL - Halle des Sports	14h30 - 15h30	4	2	2	4
	GYM SENIOR PREVENTION	CHARTRES - MPT des Contesses	15h00 - 16h00	2	4	4	3
	GYM DOS	CHAMPHOL - Halle des Sports	15H30 - 16H30	1	2	4	3
	GYM DOUCE	CHAMPHOL - Halle des Sports	16H30 - 17H30	1	2	4	3
	DO IN	CHARTRES - MPT des Hauts de Chartres	18h30 - 19h30	1	2	4	3
	GYM D'ENTRETIEN	LE COUDRAY - Salle Gérard Philippe	18h30 - 19h30	4	2	3	4
	GYM ENERGY	LEVES - Gymnase rue Josaphat	19h00 - 20h00	5	2	2	5
VENDREDI	GYM D'ENTRETIEN	LUISANT - Dojo rue Raymond Poirier	09h00 - 10h00	4	2	3	4
	GYM SENIORS	CHAMPHOL - Halle des Sports	09h30 - 10h30	3	3	3	3
	GYM SENIORS	MAINVILLIERS - CSE Jules Verne	14h00 - 15h00	3	3	3	3
	GYM ENERGY	CHARTRES - Gymnase Rosskopf	18h 30 - 19h30	5	2	2	5