

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

Dès le diagnostic



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>



PLANNING PAR LIEUX 2026 - 2027

CHARTRES

C E S R

GYMNASSE RUE DE CHÂTEAUDUN

Gym d'entretien				
Lundi 18h15 - 19h30	4	2	3	4
Mardi 17h00 - 18h00				

SALLE JEANNE D'ARC

Gym Prévention Senior				
Lundi 16h15 - 17h15	2	4	4	3

MPT RECHÈVRES

Gym Prévention Sénior				
Mardi 08h45 - 09h30	2	4	4	3
Gym Bébé 9 mois - 3 ans				
Mardi 10h00 - 11h00	0	2	3	1

MPT DU PONT NEUF

Gym Dos				
Mercredi 18h00 - 18h50	1	2	4	3
Mercredi 19h00 - 19h50				
Jeudi 09h15 - 10h15				
Jeudi 10h15 - 11h15				

MPT DES HAUTS DE CHARTRES

Do In				
Jeudi 18h30 - 19h30	1	2	4	1

MPT DES CONTESSSES

Neuro Gym				
Jeudi 14h00 - 15h00	1	4	3	3
Gym prévention senior				
Jeudi 15h00 - 16h00	2	4	4	3

GYMNASSE ROSSKOPF

Gym Energy				
Vendredi 18h30 - 19h30	5	2	2	5

LUISANT

C E S R

DOJO RUE RAYMOND POIRIER

Gym d'entretien				
Lundi 09h00 - 10h00				
Lundi 10h15 - 11h15	4	2	3	4
Mercredi 08h45 - 09h45				
Mercredi 10h45 - 11h45				
Vendredi 09h00 - 10h00				

Gym senior				
Mercredi 09h45 - 10h45	3	3	3	3

Pilates				
Jeudi 10h00 - 11h00	1	3	3	3

Gym Bébé 9 mois - 3 ans				
Jeudi 09h15 - 10h00	0	2	3	1

SALLE DE DANSE ESPACE MALRAUX

Gym douce				
Mardi 17h30 - 18h30	1	3	4	3

Gym d'entretien				
Mardi 18h35 - 19h35	4	2	3	4

Gym Senior				
Lundi 14h00 - 15h00	3	4	3	4
Lundi 15h10 - 16h10				

Gym Dos				
Jeudi 14h00 - 15h00	1	2	4	3

SALLE CENTRE ALSH LE BOIS DES AVENTURIERS

Yoga				
Mardi 19h45 - 20h45	1	4	4	3

GYMNASSE DU STADE ROBLLOT

zumba 50+				
Lundi 17h00 - 18h00	4	2	3	2

LUCE

C E S R

ÉCOLE MATERNELLE VALLEE LOISEAU

Gym d'entretien				
Mardi 18h30 - 19h30	4	2	3	4

GYMNASSE FRANÇOIS RICHOUX

Gym senior				
Jeudi 09h00 - 10h00	3	3	3	3
Jeudi 10h10 - 11h10				

SALLE RENÉ FAURIEUX

Gym douce				
Lundi 09h00 - 10h00	1	3	4	3

Santé du Coeur

Santé du Cœur				
Lundi 10h10 - 11h10				
Lundi 11h15 - 12h15	4	2	2	3
Jeudi 09h00 - 10h00				
Jeudi 10h00 - 11h00				

MAINVILLIERS

C E S R

ÉCOLE PIERRE DE COUBERTIN

Gym d'entretien				
Lundi 19h00 - 20h00	4	2	3	4

Cross Training				
Lundi 20h00 - 21h00	5	2	2	5

Gym senior				
Mercredi 10h00 - 11h00	3	3	3	3

CSE JULES VERNE

Gym senior				
Vendredi 14h00 - 15h00	3	3	3	3

LÈVES

C E S R

GYMNASSE DU STADE RUE JOSAPHAT

Gym d'entretien				
Mardi 10h00 - 11h00	4	2	3	4

Gym senior				
Lundi 09h00 - 10h00	3	3	3	3
Lundi 10h00 - 11h00				

Do In				
Lundi 11h00 - 12h00	1	2	4	3
Lundi 15h30 - 16h30				

Gym Energy				
Lundi 20h00 - 21h00	5	2	2	5
Jeudi 19h00 - 20h00				

CHAMPHOL

C E S R

HALLE DES SPORTS

Gym d'entretien				
Lundi 18h30 - 19h30	4	2	3	4

Gym senior				
Vendredi 09h45 - 10h45	3	3	3	3

Gym senior Hommes				
Jeudi 14h30 - 15h30	4	2	2	4

Gym Dos				
Jeudi 15h30 - 16h30	1	2	4	3

Gym Douce				
Jeudi 16h30 - 17h30	1	3	4	3

LE COUDRAY

C E S R

SALLE GÉRARD PHILIPPE

Gym d'entretien				
Mardi 18h45 - 19h45	4	2	3	4
Jeudi 18h30 - 19h30				

Gym Pilates / Stretching				
Mardi 19h50 - 20h50	0	3	5	5

Gym senior				
Mardi 09h00 - 10h00	3	3	3	3
Mardi 10h10 - 11h10				

Yoga				
Jeudi 14h30 - 15h30	1	4	4	3

GASVILLE OISEME

C E S R

SALLE DES FÊTES

Gym Douce				
Mardi 10h00 - 11h00	1	3	4	3

Gym d'entretien				
Mercredi 19h00 - 20h00	4	2	3	4

SAINT PREST

C E S R

GYMNASSE DU COLLÈGE

Gym Energy				
Lundi 19h45 - 20h45	5	2	2	5

SAINT PIAT

C E S R

SALLE DES FÊTES

Gym senior				
Lundi 14h30 - 15h30	3	3	3	3



02.37.33.09.74
www.aacgv.fr

gymvolontaire028012@gmail.com
<https://aacgv.monclub.app/app>

15 avenue des sablons - 28000 CHARTRES