

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h00 - 10h30 MARCHÉ NORDIQUE	09h15 - 10h15 GYM BIEN VIEILLIR SENIORS	09h15 - 10h15 GYM SANTÉ A.P.A.	09h15 - 10h15 GYM BIEN VIEILLIR SENIORS	09h15 - 10h15 GYM SANTÉ A.P.A.	09h30 - 11h00 MARCHÉ NORDIQUE
11h00 - 12h00 GYM SANTÉ A.P.A.	09h15 - 10h15 GYM COMPLÈTE	11h00 - 12h00 ÉCOLE MULTI-SPORTS 3 - 6 ans	09h15 - 10h15 GYM DOUCE	9h00 - 10h30 SENIORS MARCHÉ ACTIVE	
12h30 - 13h30 DANSE CLASSIQUE	10h30 - 11h30 GYM BIEN-ÊTRE PILATES & MOBILITÉ	12h30 - 13h30 GYM BARRE À TERRE	10h00 - 11h00 MARCHÉ SANTÉ A.P.A.	9h30 - 10h30 YIN YOGA	
13h30 - 15h00 SENIORS MARCHÉ ACTIVE	14h30 - 15h30 GYM SANTÉ A.P.A.	14h00 - 15h30 ÉCOLE MULTI-SPORTS 7 - 12 ans	10h30 - 11h15 GYM PILATES	10h30 - 11h30 GYM SANTÉ A.P.A.	
13h30 - 15h00 MARCHÉ SANTÉ A.P.A.	16h00 - 17h00 SPORT SANTÉ OBÉSITÉ	16h30 - 17h30 SALSA HIP-HOP ADOS (11 - 16 ans)	10h30 - 11h30 PARCOURS CIRCUIT-TRAINING	10h30 - 11h30 SOPHROLOGIE	
16h45 - 17h45 YIN YOGA	18h00 - 19h00 GYM BIEN-ÊTRE PILATES & MOBILITÉ	16h45 - 17h45 GYM SANTÉ A.P.A.	13h30 - 17h30 RANDO/MARCHES	10h45 - 11h45 KUNDALINI YOGA	
17h00 - 17h45 GYM PILATES	18h30 - 19h30 SOPHROLOGIE	18h00 - 19h00 GYM COMPLÈTE	18h00 - 19h00 GYM BIEN-ÊTRE PILATES & MOBILITÉ	12h30 - 13h30 GYM BARRE À TERRE	
17h30 - 18h30 GYM BARRE À TERRE	19h15 - 21h00 COUNTRY & NEWLINE DANCE (Débutants / Intermédiaires)	18h00 - 18h45 CARDIO STEP	19h00 - 20h30 GYM CROSS - TRAINING		
18h00 - 19h00 HATHA YOGA		19h00 - 19h45 ZUMBA FITNESS	19h15 - 21h00 COUNTRY & NEWLINE DANCE RÉVISIONS		
18h30 - 19h30 GYM BARRE À TERRE		19h00 - 20h00 GYM CROSS - TRAINING FAMILY (à partir de 10 ans)			
18h15 - 19h15 TONIC GYM MIX					
19h15 - 20h00 CARDIO BOXING					
19h30 - 20h30 GYM CROSS - TRAINING					

TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT ENCADRÉES PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

★ **2 SÉANCES D'ESSAI OFFERTES**

LIEU DE PRATIQUE | CENTRE SPORTIF COUBERTIN

(Ancienne Piscine Municipale)



06.22.69.50.83



contact@lapalestre.fr



La Palestre Châteaurenard



lapalestre_chateaurenard

Toutes nos activités sont encadrées par notre équipe
d'éducateurs sportifs diplômés d'Etat
aidés de nos bénévoles diplômés fédéraux

Corinne CATILLON <i>Directrice</i>	Seniors Bien Vieillir, Gym Bien-Etre Pilates, Country & Newline Dance, Parcours Circuit-Training
Véronique CARLES	Sophrologie, Barre à Terre, Danse Classique
Maria COSTIL	Salsa HIP HOP
Jade DESTAILLEURS	Enseignante A.P.A.S Gym Santé A.P.A. Marche Santé A.P.A., Gym Cross-Training, Marche Nordique
Ines DHAOU	Cardio Boxing
Cyrielle DIGNE	Marche Nordique, Rando'Marches, Seniors Marche Active, Gym Complète Sport Santé Obésité
Sandrine LUCCHESI	Tonic Gym Mix, Zumba Fitness
Marianne MERABTI	Gym complète, Gym Pilates, Gym Douce
Lucie MARTINEZ	Cardio Step
Isabelle MONTEIL CHATELET	Yin, Hatha et Kundalini Yoga
Clémentine VADOT	Marche nordique, Seniors Marche Active

Bénévoles : Mauricette BERRY Country & Newline Dance, Animatrice COUNTRY
Chantal CATILLON et René RANC animateurs 1^{er} Degré Marche Nordique

LIEUX DE PRATIQUE :

ACTIVITES ECRITES EN ORANGE, ROUGE et BLEU :
Salles Rez-de-Chaussée, 1^{er} Etage CENTRE SPORTIF,
Salle de Danse Coubertin

ACTIVITES ECRITES EN VERT : RDV PARKING CENTRE SPORTIF
sauf RANDO'MARCHES Parking Coubertin

SOPHROLOGIE : Ancienne Garderie du Grand quartier

ECOLE MULTI-SPORTS RDV CENTRE SPORTIF Rez-deChaussée

ENFANTS - ADULTES - SENIORS

LA PALESTRE

SAISON 2026 - 2027

Reprise Lundi 7 septembre

VENEZ DECOUVRIR NOS ACTIVITES
2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES

RENSEIGNEMENTS 06.22.69.50.83



VILLE DE
châteaurenard
DE PROVENCE

Terre
de Provence
agglomération

SPORT
SPORT VITALITÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

ancv
CHÈQUE-VACANCES

Up sport & loisirs

PACK CHATO JEUNES 3 - 17 ans
PASS'SPORT LOISIRS CULTURE CAF 13