



**Reprise le 7
Septembre
2020**

	SAINT JULIEN L'ARS Salle Omnisports		SAVIGNY-L'EVESCAULT Salle des Grassinières
	ADULTES	ENFANTS	ADULTES
LUNDI	10h15-11h15 (Marie-Cécile)		
	20h30-21h30 (Isabelle)		
MARDI	19h30-20h30 (Lucile) <i>Salle polyvalente</i>	17h15-18h15 (7-11 ans*) (Dany)	
MERCREDI		16h00-17h00 (4-6 ans*) (Dany)	10h00-11h00 (Dany)
		17h15-18h15 (ADOS*) (Dany)	19h30-20h30 (Laura)
JEUDI	9h00-10h00 Gym Equilibre (Marie-Cécile) <i>Dojo</i>		
	10h15-11h15 (Marie-Cécile)		
	20h20-21h20 (Abdel)		

*sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions

Tous nos animateurs sont diplômés

**2 séances à
l'essai pour les
nouveaux
inscrits**

Séances en matinée :

Gym pour tous, avec une participation plus prononcée pour les personnes de + 60 ans.

Il sera proposé aux participants des exercices de : **renforcement musculaire, Pilate, gym ballons, mobilisation articulaire, cardio respiratoire, communication, équilibre...**

Port du masque obligatoire

Gym Equilibre (le jeudi matin)

S'adresse aux SENIORS, afin de mieux gérer l'équilibre, entretenir les capacités physiques et la motricité

Gym enfants

Parcours athlétique et gymnique, manipulations d'accessoires (ballons, rubans), activités ludiques (différents jeux), activités d'expression, gym danse...



Gym ados

STEP, fitness, enchaînements dansés

Lundi soir et jeudi soir :

Gym **tonique**, renforcement musculaire, **gainage**, **abdos** fessiers, **cardio**, **stretching**, gym ballons, **pilates** ...

Mardi soir et mercredi soir :

Body Moov, Step, Cardiostep, Cardio boxing, Body Attack, Hiit, etc... Il y en aura pour tous les goûts !
Un seul mot d'ordre : dépenser des calories dans une ambiance électrique !
Une séance de sport tout en musique alliant cardio et renforcement musculaire, avec ou sans matériel dans une **bonne ambiance**.

L'association Gymnastique Volontaire
de St Julien l'Ars est affiliée
à la Fédération Française d'Éducation Physique et
de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)

Contact :	Téléphonique : Annie Couturier : 06 72 97 12 72 Evelyne Clément : 06 85 16 58 57 Mél : gymvolontaire-086038@epgv.fr
Facilité de paiement :	Possibilité de payer en 2 ou 3 fois, chèques vacances, coupons sport acceptés

Gymnastique Volontaire St Julien l'Ars



Informations données sur le site internet de la commune

<http://www.saintjulienlars.fr/>



Toutes les infos sur www.sport-sante.fr

