ma séance GYM volontaire

Nouvel horaire Mardi de 19h30 à 20h30 avec un Nouvel Animateur Fabien

Reprise le 9 Septembre 2019

	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 (Fabien) *Salle polyvalente*	17h15-18h15 (7-11 ans*) (Dany)	
MERCREDI		16h00-17h00 (4-6 ans*) (Dany)	10h00-11h00 (Dany)
		17h15-18h15 (ADOS*) (Dany)	20h15-21h15 (Laura)
JEUDI	9h00-10h00 Gym Equilibre (Marie-Cécile) *Dojo*		
	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**...

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'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)

Forum des associations	**Samedi 31 Août 2019** Les inscriptions sont prises à la journée des associations le samedi 31 août 2019 (à la Sapinette) et aux premières séances
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

Informations données sur le site internet de la commune

http://www.saintjulienlars.fr/

Gymnastique Volontaire St Julien l'Ars

Fédération Française EPGV

Toutes les infos sur **www.sport-sante.fr**

Label Qualité Club Sport Santé
Fédération Française EPGV
2016-2020
A086038