

## REGLEMENT DU CLUB GV TERREAUX

Vous êtes membre du club, les règles de ce club s'appliquent à chacun de ses membres.

- 1) Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. Si un cours s'avère complet avant réception de votre inscription, il vous sera demandé d'en choisir un autre.
- 2) Le bulletin d'inscription, pour être valable, doit être impérativement signé, accompagné du **paiement** (1 ou 3 chèques encaissés dans le trimestre).
- 3) Vous êtes inscrit à un (ou plusieurs) cours précis et vous ne pouvez en changer en cours d'année. En cas de force majeure, adressez vous aux membres du bureau.
- 4) Tous les cours sont mixtes hommes/femmes et doivent se dérouler en tenue de sport permettant d'évoluer sans entrave pour les mouvements et pour la vue.
- 5) Vous faites partie d'une association et à ce titre nous vous demandons de participer à l'Assemblée Générale annuelle ou de vous faire représenter.
- 6) Pour des raisons d'hygiène, sont **obligatoires** :
  - Une serviette et un tapis de sol.
  - Le port de chaussures (baskets ou chaussons de gymnastique) **réservées exclusivement** à cet usage. Les chaussettes sans chaussures sont interdites pour des raisons de sécurité.

## Tarifs

### 2023-2024

178€ ou 3 chèques 94€ + 42€ + 42€	1 cours hebdomadaire
256€ ou 3 chèques 120€ + 68€ + 68€	2 cours hebdomadaires
316€ ou 3 chèques 140€ + 88€ + 88€	3 cours hebdomadaires

#### Demandeurs d'emploi et étudiants

148€ ou 3 chèques 84€ + 32€ + 32€	1 cours hebdomadaire
211€ ou 3 chèques 105€ + 53€ + 53€	2 cours hebdomadaires
265€ ou 3 chèques 123€ + 71€ + 71€	3 cours hebdomadaires

Tarif comprenant l'adhésion annuelle au club GV Terreaux et la licence FFEPGV (incluant l'assurance)

#### Coordonnées

**Club GV Terreaux Condition des Soies**  
7 rue St Polycarpe 69001 Lyon  
Adresse mail : [gyterreaux.001@gmail.com](mailto:gyterreaux.001@gmail.com)

#### Contacts

Geneviève : 06 86 70 53 98  
Marie : 06 83 63 77 18  
Jean-Michel : 06 82 04 23 32

## Club GV

# Terreaux

### 2023 - 2024

## Gymnastique Volontaire pour tous

Reprise de nos activités  
lundi 11 septembre 2023  
(hors vacances scolaires)

*Faute d'un nombre suffisant d'inscrits à l'un des cours,  
ce cours ne sera pas maintenu*



# Bulletin d'inscription

Madame  Monsieur

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Tél. : \_\_\_\_\_  
 E-mail\* : \_\_\_\_\_

\*Merci d'écrire bien lisiblement

1ère Inscription  Renouvellement

A remplir précisément :

JOUR	HEURE	ANIMATRICE
1:		
2:		
3:		

Montant de l'inscription \_\_\_\_\_ €

Libeller le(s) chèque(s) à l'ordre de : **Club GV Terreaux**

**J'ai lu et j'accepte le règlement  
 du Club GV Terreaux**

**Signature:**

Cotisation obligatoire **Quartier Vitalité**

(à régler par chèque séparé à l'ordre de  
 « **Quartier Vitalité** ») 9,00 €

## HORAIRES DES COURS 2023-2024

Lundi	Mardi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h15 <b>Gym forme</b> Diane	9h15 - 10h15 <b>Gym Santé</b> Michèle		9h15 - 10h15 <b>Gym Santé</b> Michèle	
<b>11h00 en visio</b> <b>Stretching</b> <b>postural</b> <b>Catherine</b>	10h15 - 11h15 <b>Yin Yoga</b> Diane	10h15 - 11h15 <b>Gym</b> <b>Dynamique</b> Michèle		10h15 - 11h15 <b>Stretching</b> Michèle	10h00 - 11h00 <b>Gym</b> <b>Global Renfo</b> Sandra
17h00 - 18h00 <b>Pilates</b> <b>fondamental</b> Angela		11h15 - 12h15 <b>Stretch/sophro</b> Michèle		11h15 - 12h15 <b>Gym dynamique</b> Michèle	11h15 - 12h15 <b>Pilates</b> Sandra
18h15 - 19h15 <b>Pilates confirmé</b> Angela		12h15 - 13h15 <b>Gym</b> <b>dynamique</b> Michèle	12h15 - 13h15 <b>Circuit</b> <b>Body sculpt</b> Marie Philomène	12h15 - 13h15 <b>Yoga vinyasa</b> Michèle	12h15 - 13h15 <b>Pilates</b> Sandra
19h15 - 20h15 <b>Pilates</b> Angela	18h00 - 19h00 <b>Pilates</b> Diane	17h00 - 18h00 <b>Pilates</b> Sandra		17h15 - 18h15 <b>Pilates</b> Diane	
		18h00 - 19h00 <b>Global Renfo</b> Sandra	<b>19h00</b> <b>Gym aquatique</b> <b>Piscine St Ex</b> <b>Prix 217€</b>	18h15 - 19h15 <b>Gym Forme</b> Diane	

**Tous les cours ont lieu à la Condition des Soies sauf Catherine lundi en visio**

**Gym Santé :** Retrouver ou garder la forme par la montée en cardio, le renforcement musculaire global, les étirements, l'équilibre ...

**Gym dynamique :** Travail de la mobilisation articulaire et coordination. Renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire.

**Stretching :** Exercices d'étirements basés sur un travail progressif de la souplesse et de la respiration

**Stretching postural :** Postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires permettant un travail musculaire profond.

**Circuit Body sculpt :** Renforcement musculaire pour un corps plus harmonieux, exercices toniques avec bâtons, haltères...

**Yin Yoga :** Postures yoga d'étirements, mobilité, centrage et équilibre,

**Global Renfo :** Entraînement à la fois musculaire et cardiovasculaire combinant des mouvements dynamiques de fitness et des exercices de renforcement musculaire, avec ou sans matériel, sur des musiques entraînantes.

**Pilates :** Méthode douce mais très efficace pour renforcer des muscles posturaux et profonds soutenant le squelette et protégeant les articulations et des placements précis,

**Pilates confirmé :** Avoir déjà suivi des cours de Pilates, rythme plus soutenu avec utilisation de petit matériel.

**Yoga vinyasa :** Yoga dynamique inspiré de l'ashtanga yoga assurant un assouplissement généralisé, un renforcement des muscles profonds et posturaux ainsi qu'une circulation des énergies permettant de libérer nœuds et tensions.

**Stretching/sophrologie :** Étirements et relaxations dynamiques suivis d'une relaxation guidée favorisant le calme, la détente, le lâcher-prise et le recentrage.