



Gymnastique Volontaire pour tous

Proposé par le *Club Gymnastique Volontaire des Terreaux*

Inscription et conditions directement auprès du Club GV Terreaux:

Début des cours la semaine du 11 septembre 2023

Site: www.gvterreaux.fr

contacts: gvterreaux.001@gmail.com - 06.83.63.77.18.

Voici les différentes disciplines pratiquées: Gym Aquatique, Gym Santé, Gym Dynamique, Stretching, Body Sculpt, Global renfo, Plates, Yin et Vinyasa Yoga...
Toutes ces activités sont encadrées par des professeurs diplômés d'Etat.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9h15 >10h15 gym senior + Michèle	3 4 3 3 1 3 3 3 1 1 3 3 3 1 1	9h15 >10h15 gym senior Michèle	3 4 3 3 1 3 3 3 1 1 3 3 3 1 1
	10h15 >11h15 renfo musculaire Michèle	3 4 3 2 4 1 3 3 3 2 4 1 3 3 3 2 4 1	10h15 >11h15 stretching Michèle	5 4 3 2 1 5 4 3 2 1 5 4 3 2 1
	11h15 >12h15 stretch sophro Michèle	5 4 3 2 1 5 4 3 2 1 5 4 3 2 1	11h15 >12h15 renfo muscul. Michèle	3 4 3 2 4 1 3 4 3 2 4 1 3 4 3 2 4 1
12h15 >13h45 Marche active Sandra	12h15 >13h15 yoga vinyasa Michèle	12h15 >13h15 circuit bodysculpt M-Philomène	12h15 >13h15 sport sur ordonnance Michèle	12h15 >13h15 Pilates Sandra
16h00 >17h00 Pilates Angela				
17h00 >18h00 Pilates Angela	17h00 >18h00 Pilates Sandra		17h15 > 18h15 renfo muscul. Nicolas	
18h15 >19h15 Pilates Angela	18h00 >19h00 renfo muscu. + stretching Sandra		18h15 > 19h15 Pilates Nicolas	
19h15 >20h15 Pilates Angela		19h00>20h00 gym aquatique piscine St-Ex prix 235€		



SOUPLESSE



EQUILIBRE



RENFO MUSCULAIRE



CARDIO

LES PICTOS CORRESPONDENT AU CONTENU DU COURS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9h15 >10h15 gym santé Michèle		9h15 >10h15 gym santé Michèle	
	10h15 >11h15 renfo musculaire Michèle		10h15 >11h15 stretching Michèle	10h00 >11h00 global renfo Sandra
	11h15 >12h15 stretching sophro Michèle		11h15 >12h15 renfo musculaire Michèle	11h15 >12h15 Pilates Sandra
17h00 >18h00 Pilates fondamental Angela		12h15 >13h15 circuit bodysculpt M-Philomène	12h15 >13h15 yoga vinyasa Michèle	12h15 >13h15 Pilates Sandra
18h15 >19h15 Pilates confirmé Angela	17h00 >18h00 Pilates Sandra			17h15 >18h15 renfo musculaire
19h15 >20h15 Pilates Angela	18h00 >19h00 global renfo Sandra		15h00 >16h00 gym aquatique piscine St-Ex prix 223€	18h15 >19h15 Pilates

Pour vo

Par ex
lundi, al

Cek
vacanc

En
inte

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

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

Circuit Bodysculpt Renforcement musculaire pour un corps plus harmonieux, exercices toniques avec bâtons, haltères...

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

Renfo musculaire Travail de mobilisation articulaire et coordination, renforcement musculaire et travail cardio-respiratoire.

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

Yoga vinyasa Yoga dynamique inspiré de l'hashtanga yoga assurant un assouplissement généralisé, un renforcement des muscles profonds et posturaux ainsi qu'une circulation des énergies libérant noeuds et tensions.

CALENDRIER PRÉVISIONNEL DES ATELIERS en fonction des jours d'activités

LUNDI

1er cours:
lundi 07/09/26

Dernier cours:
lundi 07/06/27

MERCREDI

1er cours:
mercredi 9/09/26

Dernier cours:
mercredi 09/06/27

INFOS

Calendrier prévisionnel sur la base de 32 séances à l'année, hors vacances scolaires de la zone A

MARDI

1er cours:
mardi 08/09/26

Dernier cours:
mardi 08/06/27

JEUDI

1er cours:
jeudi 10/09/26

Dernier cours:
jeudi 10/06/27

Les dates de fin pourront être modifiées en fonction des cours annulés en cours d'année