GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LIBRE
VILLEPARISIS

PLANNING DES COURS SAISON 2024/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 11h00 **Renf. Musculaire** *Jonathan*	10h00 - 11h00 **Gym Dynamique** *David*		10h00 - 11h00 **Renf.Musculaire** *Jonathan*	10h00 - 11h00 **Gym Douce** *Jérémy*	09h30 - 10h30 **Yoga-stretch ou Pilates** *Alisson G*	10h00 - 12h00 MARCHE NORDIQUE *Karim*
11h00 - 12h00 **Yoga/Stretching** *Jonathan*	11h00 - 12h00 **Gym Bien être** *David*		11h00 - 12h00 **Pilates** *Jonathan*	11h00 - 12h00 **Gym Dynamique** *Jérémy*	10h30 - 11h30 **Pilates ou Yoga-stretch** *Alisson G*	
				13h45 - 14h45 **Spécial Dos** *David*		
				14h45-16h00 **Initiation Country** *Sandrine*		
18h00 - 19h00 **Pilates** *Jonathan*		18h15- 19h15 **Renf. musculaire** *Jonathan*	18h00-19h00 **Initiation Country** *Sandrine*	18h00-19h00 **Renf. Musculaire** *Axel*	**SEMAINE PAIRE PILATES A 9H30**	
19h00 - 20h00 **Gym Dynamique** *Jonathan*		19h15 - 20h15 **Yoga** *Jonathan*		19h00-20h00 **Stretching** *Axel*		
20h10 - 21h10 **Pilates** *Jonathan*						

Espace ass. BOISPARISIS - **salle PVC**

PARKING BOISPARISIS EN SEPTEMBRE

Salle judo- Gymnase G. André

Espace ass. BOISPARISIS **- salle parquet**

Salle parquet - Gymnase G,André

Adresses des salles de cours **Gymnase Géo André** : 1, rue de la Division Leclerc - 77270 Villeparisis **Espace Associatif BOISPARISIS :** rue Salvador Allende - 77270 Villeparisis

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LIBRE

SAISON 2024 / 2025 - A NOTER pour contact mail : gvl.villeparisis@gmail.com

facebook : Villepa Gevel

RENSEIGNEMENTS AUPRES DU BUREAU AU 07.81.05.63.18

COTISATIONS :	PIECES A FOURNIR :	MATERIEL A FOURNIR :
Adultes : 200 €	~ Bulletin d'inscription renseigné	- des chaussures de sport réservées pour un usage en intérieur. - une bouteille d'eau, une serviette et un tapis.
Adolescents de 16 à 18 ans : 180 € (cours illimités, toutes communes)	**~ 1 adresse mail**	- pour les cours pilates avec ballon: un ballon fitball à acheter en boutique de sport.
	~ Questionnaire ou certificat médical de moins de 6 mois	
Coupons sports avec frais de 4€/dossier	~ Autorisation parentale pour les mineurs	

TOUTE ADHESION EST DEFINITIVE ET NON REMBOURSABLE

DESCRIPTIF DES COURS PROPOSES :

STRETCHING : Exercices d'étirements, équilibre, relaxation permettant de developper maîtrise corporelle et souplesse

SPECIAL DOS : Divers exercices de renforcement et d'étirements spécifiques pour le dos

GYM DOUCE : Stretching, souplesse, coordination, équilibre, renforcement musculaire, détente et autonomie pour se maintenir en forme

GYM ZEN: Exercices mêlant Tai-chi, yoga, équilibre, concentration et respiration

RENF. MUSCULAIRE : Renforcement musculaire, souplesse, maintien en forme, abdos fessiers

GYM BIEN ETRE : Renforcement musculaire, abdos, fessiers, travail cardiovasculaire.

PILATES : Renforcement des muscles posturaux profonds.Travail basé sur la concentration, la respiration, le contrôle, la précision et la fluidi

YOGA: Enchaînement de poses ou mouvements (asanas) que l'on effectue sur un tapis.

GYM DYNAMIQUE : Renforcement musculaire, abdos, fessiers, travail cardiovasculaire sur un rythme plus soutenu

SWISS BALL: alternance de postures statiques,d'étirements et de relaxation sans contraction avec des transitions fluides sur un gros ballon.