

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h00 - 11h00 Renf. Musculaire Jonathan	10h00 - 11h00 Gym Dynamique David		10h00 - 11h00 Renf.Musculaire Jonathan	10h00 - 11h00 Gym Douce Virgil	09h30 - 10h30 Yoga-stretch ou Pilates Alisson
11h00 - 12h00 Yoga/Stretching Jonathan	11h00 - 12h00 Gym Bien être David		11h00 - 12h00 Pilates Jonathan	11h00 - 12h00 Gym Dynamique Virgil	10h30 - 11h30 Pilates ou Yoga-stretch Alisson
		GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LIBRE VILLEPARISIS PLANNING DES COURS SAISON 2025/2026			
14h00 - 15h00 Pilates/stretching Alisson				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 Virgil	SEMAINE PAIRE PILATES A 9H30
19h00 - 20h00 Gym Dynamique Jonathan		19h15 - 20h15 Yoga Jonathan		19h00-20h00 Stretching Virgil	
20h10 - 21h10 Pilates Jonathan					

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LIBRE

SAISON 2025 / 2026 - 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 rempli avec email ~ Questionnaire ou certificat médical - de 6 mois ~ Règlement de la cotisation (en 4 fois maximum) ~ Autorisation parentale pour les mineurs	- des chaussures de sport réservées pour un usage en intérieur. - une bouteille d'eau, une serviette et un tapis. - pour les cours pilates avec ballon: un ballon fitball à acheter en boutique de sport.
Adolescents de 16 à 18 ans : 180 € (cours illimités, toutes communes)		
<u>Coupons sports avec frais de 4€/dossier</u>		

TOUTE ADHESION EST DEFINITIVE ET NON REMBOURSABLE

DESCRIPTIF DES COURS PROPOSES :

STRETCHING : Exercices d'étirements, équilibre, relaxation permettant de développer 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 fluidité.

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