ma séance **GYM volontaire**

Reprise le 12 Septembre 2022

	SAINT JULIEN L'ARS Salle Omnisports		SAVIGNY-L'EVESCAULT Salle des Grassinières
	ADULTES	**ENFANTS**	**ADULTES**
LUNDI	10h15-11h15 (Marie-Cécile)		
	20h30-21h30 (Isabelle)		
MARDI	19h00-20h00 (Matthieu)	17h15-18h15 (7-11 ans) (Dany)	
MERCREDI		16h00-17h00 (4-6 ans) (Dany)	10h00-11h00 (Dany)
			19h30-20h30 (Laure)
JEUDI	9h00-10h00 Gym Equilibre (Marie-Cécile) *Dojo*		
	10h15-11h15 (Marie-Cécile)		
	20h20-21h20 (Marie-Amélie, nouvelle animatrice)		

Toutes les séances seront assurées sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions.

Tous nos éducateurs sportifs sont diplômés.

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 enfants
Parcours athlétique et gymnique, manipulations d'accessoires (ballons, rubans,), activités ludiques (différents jeux), activités d'expression, gym danse...

Pass'sport accepté par l'association

Gym Equilibre (le jeudi matin)
S'adresse aux SENIORS, afin de mieux gérer l'**équilibre**, entretenir les capacités physiques et la **motricité**

Lundi soir et jeudi soir :
Renforcement musculaire, gainage, abdos fessiers, cardio, stretching, gym ballons, pilates ...

Mardi soir : cours dansés, Step & aéro, Kudoro Fit…
Mercredi soir : Tabata, Hiit, Circuit training, Cross training, Cardio step, Cardio boxing, Step, etc.
Un seul mot d'ordre : dépenser des calories dans une ambiance électrique !
Séances de sport tout en musique alliant cardio et renforcement musculaire, avec ou sans matériel

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 3 septembre 2022** Les inscriptions sont prises à la journée des associations le samedi 3 septembre 2022 (à la Sapinette) de 14h à 18h et aux premières séances
Contact	**Téléphonique :** Annie Couturier : 06 72 97 12 72 Muriel Passebon : 06 67 93 16 78 **Mail** : **gvsaintjulienlars@gmail.com**
Paiement	Paiement en 3 fois, encaissement en début de trimestre chèques vacances, coupons sport et pass'sport enfants acceptés

Informations données sur le site internet des communes

http://www.saintjulienlars.fr/

https://www.savigny-levescault.fr/

Groupe Facebook

Gymnastique volontaire de St-Julien-l'Ars et Savigny l'Evescault

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 2020-2024

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SAINT JULIEN L'ARS A086038