



Gymnastique Volontaire Estrablin

Complexe sportif Pierre Lacroix
6, allée des sports 38780 ESTRABLIN

www.gvestrablin.fr

GYM DYNAMIQUE
GYM DOUCE
GYM'EQUILIBRE MEMOIRE

PILOXING

PILATES

EN MAI ET JUIN 2019

VENEZ TESTER

QI-GONG

YOGA

« LE SPORT SANTE »

A LA GV

DANSES DE SALON

MARCHE
ACTIVE
NORDIQUE



ZUMBA

TARIF PREFERENTIEL

AERODANCE

30 €

STEP

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

gvestrablin@gmail.com OU 06 09 64 41 56

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE :

Lundi	9h à 10h	Gym tonique	Michèle	Salle de Judo
Lundi	19h30 à 20h30	Cardio- Muscu avec haltères	Lory	Salle de Judo
Mercredi	18 h 45 à 19 h 45	Gym	Amélie	Salle festive
Jeudi	19h30 à 20h30	Gym tonique-cardio	Lory	Salle de Judo
Vendredi	9h à 10 h	Gym tonique	Michèle	Salle de Judo

GYMNASTIQUE DOUCE :

Lundi	14h15 à 15h15	Relaxation, étirements	Michèle	Salle de Judo
Lundi	15h30 à 16h30	Gym douce	Michèle	Salle de Judo
Vendredi	10h15 à 11h15	Gym douce/dynamique	Michèle	Salle de Judo

GYM'ÉQUILIBRE MEMOIRE :

Techniques de prévention des chutes et lutte contre les pertes de mémoire.

Lundi	10h30 à 11h30	Josiane	Salle festive
Vendredi	10h30 à 11h30	Josiane	Salle festive

PILATES :

Lundi	10h à 11h	Mohammed	Salle de Judo
Mardi	19h45 à 20h45	Mohammed	Salle festive
Mercredi	9h30 à 10h30	Mohammed	Salle de Judo
Mercredi	10h40 à 11h40	Mohammed	Salle de Judo
Mercredi	20h15 à 21h15	Mohammed	Salle festive

NOUVEAU : DANSES DE SALON /DANSES LATINES: valse, tango, foxtrot, paso., rock, bachata, salsa...Cavaliers et cavalières, venez découvrir ce sport très complet dans une ambiance conviviale et détendue, seul ou en couple.....

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Vendredi	15 h à 16 h 15	Joël	Salle festive
----------	----------------	------	---------------

AERODANCE :

Lundi	18h15 à 19h15 <i>débutants</i>	Audrey	Salle festive
Mardi	20 h à 21 h <i>confirmés</i>	Audrey	Salle polyvalente

STEP :

Lundi	19 h 30 à 20 h 30	Audrey	½ gymnase
-------	-------------------	--------	-----------

ZUMBA/KUDORO'FIT :en alternance : danse de groupe cardio intense avec zumba

Lundi	20 h 30 à 21 h 30	Lory	Salle de judo
-------	-------------------	------	---------------

PILOXING : pilates dynamique + boxe

Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	Lory	Salle de judo
-------	-------------------	------	---------------

YOGA Tibétain de l'Energie (pas de cours pendant les vacances scolaires)

Jeudi	16 h 30 à 17 h 30	Brigitte	Salle de judo
-------	-------------------	----------	---------------

QI-GONG(prononcer chi-gong)(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Mardi	9 h 30 à 11 h	Hélène	Salle festive
-------	---------------	--------	---------------

MARCHE NORDIQUE (bâtons fournis par la GV) covoiturage possible)

Vendredi	10 h 30 à 12 h	Jean-Luc	Aux alentours d'Estrablin
Samedi	10 h à 11 h 30	Yann	Aux alentours d'Estrablin

MARCHE ACTIVE :covoiturage possible

Mercredi	9 h à 10 h	Muriel	Aux alentours d'Estrablin
Vendredi	9 h à 10 h	Jean Luc	Aux alentours d'Estrablin

**POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR NOS DIFFERENTS COURS,
N'HESITEZ PAS A CONSULTER NOTRE SITE :**

www.gvestrablin.fr

ne pas jeter sur la voie publique

REGLEMENT

- L'association propose des cours mixtes : à partir de **14 ans avec autorisation parentale**.
- L'adhésion à notre association implique le paiement d'une cotisation au moment de l'inscription.
- Les accompagnants ne sont pas autorisés à participer au cours. Les mineurs présents ou dans le cadre d'une activité conviviale (fête, sortie, randonnée...) sont sous l'entière responsabilité des parents ou leurs représentants légaux.
- Pour assister aux activités, il est conseillé de revêtir une tenue confortable et adaptée au sport pratiqué (tennis, survêtement...).
- **Les chaussures d'extérieur** ne sont pas autorisées à l'intérieur des salles de sports. **Aucune chaussure** n'est tolérée sur les tapis dans la salle de judo.
- Par mesure d'hygiène, il est préférable d'amener une serviette pour mettre sur les tapis.
- Il est recommandé d'être présent à l'échauffement au début du cours afin de préparer le corps à des sollicitations intenses.
- L'usage du **téléphone** n'est pas autorisé pendant les cours.
- L'association n'est pas responsable de vol durant les activités.
- Le respect des règles qui précèdent, prises dans l'intérêt de chacun, est nécessaire au bon fonctionnement de l'association qui est assurée par des **BENEVOLES**.

L'inscription au club de la GV ESTRABLIN implique l'acceptation pleine et entière du règlement de l'association. Par sa signature sur la fiche d'inscription, l'adhérent déclare avoir pris connaissance du dit règlement et l'accepter sans réserve.

