



Gymnastique Volontaire Estrablin

6, allée des sports - 38780 ESTRABLIN

gvestrablin@gmail.com www.gvestrablin.fr

06 09 64 41 56 - 06 25 43 18 28 - 06 23 90 39 93

N° agrément Jeunesse et Sport 38.86.076 N° Siret 338 481 203 00010

2019 – 2020

NOUVELLE SAISON = NOUVELLES ACTIVITES

Si vous avez entre **14 et 99** ans

REJOIGNEZ-NOUS et découvrez ou redécouvrez
le « Sport-Santé »



REPRISE DES ACTIVITES : LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019

Inscriptions et renseignements :

- **Par courrier** : dès ce jour, ou après vos 2 cours d'essais gratuits (Si nouvelle adhésion ou activité)
- **Au forum des associations** : samedi 7 septembre de 14h à 18h
- **Aux permanences au bureau de la GV** : lundi 23/09 de 15h à 19h30
Jeudi 26/09 de 17h15 à 20h30

gvestrablin@gmail.com ou **06 09 64 41 56**

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE

Lundi	9h00 à 10h00	Gym tonique	Josiane	dojo
Lundi	19h30 à 20h30	Cardio- Muscu + Haltères	Lory	dojo
Mardi	18h45 à 19h45	Renforcement musculaire	Audrey	Salle festive
Mercredi	19h00 à 20h00	Gym / stretching	Amélie	Salle festive
Jeudi	19h30 à 20h30	Gym tonique-cardio	Lory	dojo
Vendredi	10h15 à 11h15	Renforcement musculaire	Eva	dojo

GYMNASTIQUE DOUCE

Lundi	14h15 à 15h15	Relaxation, étirements	Michèle	dojo
Lundi	15h30 à 16h30	Gym douce	Michèle	dojo
Nouveau	Vendredi 9h à 10h	Gym douce tendance Pilates	Josiane	dojo

NOUVEAU : BIEN VIEILLIR : (équilibre-mémoire : GEM)

Lundi : intensité +	10h30 à 11h30	Josiane	Salle festive
Vendredi : intensité modérée	10h30 à 11h30	Josiane	Salle festive

NOUVEAU : ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (APA)

Mardi	13h45 à 14h45	Josiane	Salle festive
-------	---------------	---------	---------------

GYM TENDANCE PILATES

Lundi	10h00 à 11h00	Mohammed	dojo
Lundi	11h00 à 12h00	Mohammed	dojo
Mardi	19h45 à 20h45	Mohammed	Salle festive
Mercredi	9h30 à 10h30	Mohammed	dojo
Mercredi	10h40 à 11h40	Mohammed	dojo
Mercredi	20h15 à 21h15	Mohammed	Salle festive

MIX'CARDIO : LIA /ZUMBA /STEP

Lundi	18h15 à 19h15	Audrey	Salle festive
-------	---------------	--------	---------------

STEP

Lundi	19h30 à 20h30	Audrey	½ gymnase
-------	---------------	--------	-----------

NOUVEAU : MIX'FIT and POUND (Zumba/Kudorofit/sticks)

Lundi	20h30 à 21h30	Lory	dojo
-------	---------------	------	------

NOUVEAU : LIA / AERODANSE

Mardi	20h00 à 21h00	Audrey	Salle polyvalente
-------	---------------	--------	-------------------

FIT'BOXING : (Pilates dynamique + boxe)

Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	Lory	dojo
-------	-------------------	------	------

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

Jeudi	16 h 30 à 17 h 30	Brigitte	dojo
-------	-------------------	----------	------

QI-GONG Début 17/09/2019 –fin 16/06/2020 (pas de cours pendant les vacances scolaires)

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

NOUVEAU : SOPHROLOGIE

Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Nathalie	dojo
-------	-------------------	----------	------

DANSES DE SALON : débutants/confirmés

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

MARCHE NORDIQUE covoiturage possible – prêt des bâtons

Vendredi	Début 13 sept 10 h 30 à 12 h	Jean-Luc	Aux alentours d'Estrablin
Samedi	Début 21sept 10 h 15 à 11 h 45	Yann	Aux alentours d'Estrablin

Possibilité de faire 1 cours de plus par semaine avec la GV de Vienne

NOUVEAU : MARCHÉ ACTIVE« Sport-Santé » covoiturage possible –

Mercredi	9 h 00 à 10 h 00	Muriel	Aux alentours d'Estrablin
Vendredi	9 h 00 à 10 h 00	Jean Luc	Aux alentours d'Estrablin

Possibilité de faire 1 cours de plus par semaine avec la GV de Vienne

NOUVEAU : RUNNING (COURSE A PIED) : covoiturage possible -

Atelier de 10 semaines du 21/09/2019 au 23/11/2019

Samedi	8 h 45 à 9 h 45	Yann	Aux alentours d'Estrablin
--------	-----------------	------	---------------------------

NOUVEAU : RANDONNÉE : 1 fois par mois environ : De sept. à juin

Samedi ou dimanche	Journée ou ½ journée	Béatrice et Thérèse
--------------------	----------------------	---------------------

AQUA-GYM/NATATION : covoiturage possible Pas de cours pendant les vacances scolaires,

Lundi	Aquagym : 18 h 45 à 19 h 25 ☐ Aquagym/Natation : 19 h 30 à 20 h10 ☐	piscine de Vilette de Vienne
Vendredi	Aquagym : 11 h 05 à 11 h 50 ☐ Aquagym/Natation : 20 h 30 à 21 h 15 ☐	

**POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR NOS DIFFÉRENTS COURS,
N'HESITEZ PAS A CONSULTER NOTRE SITE : www.gvestrablin.fr**

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 réglée au plus tard dans les **15 jours** après la reprise des cours.
- Les personnes peuvent participer à **2 cours d'essai** sans engagement ni de leur part ni de celle de l'association et sont tenues de régler leur cotisation dès le **troisième cours**
- L'association décline toute responsabilité vis-à-vis des personnes qui participeraient aux cours sans s'être acquittées du montant de la cotisation. Cette cotisation inclue la prime d'assurance GROUPAMA qui couvre la responsabilité civile des licenciés et intervient comme complémentaire au remboursement de la sécurité sociale et des mutuelles. De plus chaque licencié(e) peut souscrire une assurance complémentaire IAC SPORT.
- **Pour les nouveaux licenciés Obligation de fournir un certificat médical (valable 3 ans)**
- **Pour les renouvellements remplir le questionnaire de santé annuel et le conserver.**
- 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.
- L'association s'efforce, dans la mesure du possible, de remplacer une animatrice(teur) absente(t) à 1 ou plusieurs cours.
- L'association se réserve la possibilité d'annuler une activité par insuffisance d'inscrits, ou pour indisponibilité de salles ou tout autre problème.
- Tout trimestre entamé est dû. Le bureau décidera d'un **éventuel avoir** sur production d'un justificatif (raison médicale, déménagement, ...). **La licence (incluant l'assurance) et l'adhésion au club ne seront pas remboursées.**
- Pour assister aux activités, il est conseillé de revêtir une tenue confortable et adaptée au sport pratiqué (tennis, survêtement...) et serviette à mettre sur les tapis par mesure d'hygiène
- **Les chaussures d'extérieur** ne sont pas autorisées à l'intérieur des salles de sports. **Aucune chaussure** n'est tolérée sur les tapis au dojo.
- 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 assuré par des **BENEVOLES**.

L'inscription au club de la GV ESTRABLIN implique l'acceptation pleine et entière du règlement de l'association.

L'inscription à l'activité randonnée implique également l'acceptation pleine et entière du règlement spécifique à cette activité, disponible sur notre site et remis lors des inscriptions.

Par sa signature sur la fiche d'inscription, l'adhérent déclare avoir pris connaissance des dits règlements et les accepter sans réserve.