

PLANNING des COURS de la section de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE de ST SULPICE -2019-2020

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gym' Sénior	17h – 18h : Patricia Travail de l'équilibre, de la souplesse et de la coordination.				
Gym' Douce					11h – 12h : Patricia Gym, Pilates, renforcement musculaire, stretching postural.
Gym' Adultes		10h – 11h : Corinne Cardio, renforcement musculaire...			
	18h – 19h : Marie-Anne 19h – 20 h : Marie-Anne Renforcement musculaire, stretching, techniques de Pilates.	18h45 – 19h45 : Céline Cardio-training hypopressif, renforcement musculaire, stretching		17h30 – 18h30 : Marie-Anne Techniques de Pilates, renforcement musculaire. Adaptation des exercices au groupe.	
Gym' Tendance				18h30 – 19h30 : Corinne Boxing ou Energy Step ou Energy ou Aero Move ou Rope Skipping ou Fit Work, par module	
				19h30 – 20h30 : Corinne Body-Zen : Gymnastique inspirée de pratiques douces.	
Gym' Enfant			9h – 10h : Corinne <u>Gym' 3 Pommés : 3/4 ans</u> : Eveil psychomoteur, jouer avec les autres, reconnaître l'espace, courir, sauter, se servir d'un instrument...		
			10h – 11h Corinne <u>Récréa' Gym : 5/6 ans</u> : Développer ses habiletés motrices, encourager son autonomie, jeux, sports collectifs...		
			11h – 12h Corinne <u>Récréa' Gym : 7/10 ans</u> : Diversifier les aptitudes physiques, développer sa personnalité...		
Acti'March	9h30 – 10h30 : Corinne Marche dynamique, personnalisée dans la forêt de Giroussens.			9h30 – 10h30 : Corinne Marche dynamique, personnalisée dans la forêt de Giroussens.	



Gymnastique Volontaire de Saint-Sulpice

Saison 2019 – 2020

GYMNASTIQUE ADULTES – Salle Citel 1

- Adolescents dès 16 ans révolus.
- Adultes et Seniors : 9 heures hebdomadaires

GYMNASTIQUE ENFANTS – Salle Citel 1

- De 3 à 11 ans, le mercredi matin. 3 cours, adaptés selon l'âge

Acti'March – forêt de Giroussens : 2 séances hebdomadaires.

Adhésion forfaitaire à la section pour l'année

Qui comprend la cotisation au club, la licence et l'assurance fédérale.

TARIFS :

- . 1 adulte : 103 € - 2 adultes : 190 € (même foyer fiscal)
- . 1 adulte + 1 enfant : 180 € - 1 adulte + 2 enfants : 250 € (même foyer fiscal)
- . 1 enfant seul : 90 € - 2 enfants : 150 €
- . Acti'March : 78 € si licencié - 103 € si NON licencié.

1 séance d'essai offerte.

Certificat médical obligatoire, exigé lors de la 1^{ère} inscription, valable 3 ans ou questionnaire de santé.

Tapis de gymnastique obligatoire.

Tenue et chaussures de gymnastique appropriées.

Inscriptions Salle Citel 1 de 10 à 12 h :

➤ **Les samedis 7 septembre 2019 – 14 septembre 2019
& 21 septembre 2019**

Renseignements :

Chantal Bonicalzi : **06.43.35.89.32**

Christiane Laporte : **06.70.64.68.76**

Marie-Laure Filippi : **06.29.27.29.67**

Isabelle Malie : **06.74.87.05.54**

Ne pas jeter sur la voie publique

Gymnastique ADULTES à partir de 16 ans

- Stretching postural, renforcement musculaire
- Pilates,
- Step energy,
- Body zen....



Gymnastique ENFANTS à partir de 3 ans

- Développement des habiletés motrices et de la personnalité, jeux, sports collectifs....

Acti' March

- Marche personnalisée en forêt
(Aide à combattre le surpoids, le diabète...)