

Programme des séances 2023-2024

du 11 septembre 2023 au 29 juin 2024 (sauf vacances scolaires) ⓘ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Renfo-Musculaire 09h15-10h15 Marine 	Stretching 09h15-10h15 Marine 	Yoga Doux 09h15-10h15 Hélène 	Body Zen Hatha Yoga 09h15-10h15 Frédéric 	Pilates 09h00-10h00 Katia 	
Multi-activités 14h15-15h15 Frédéric 	Pilates 10h30-11h30 Marine 	Gym Senior 10h30-11h30 Félicia 		Activités Tendances 10h05-11h05 Katia 	Full Body 09h45-10h45 Hélène
Eveil à la Gym (3-5 ans) 17h00-18h00 Frédéric 				Pilates 11h10-12h10 Katia 	Yoga Vinyasa 10h50-11h50 Hélène
Fit Ball 18h25-19h25 Elizabeth 		Renfo-Musculaire 17h20-18h20 Félicia 		Stretching 18h10-19h10 Nathalie 	
Cardio/RM 18h15-19h15 Aurélie 	Aérolatino 18h25-19h25 Corinne 	Cardio/RM 18h30-19h30 Félicia 	Chorémania 18h40-19h40 Nathalie 	Programme d'animations ponctuelles en week-end, accessible à tou-tes	
Pilates initiés 19h25-20h25 Corinne 	Pilates débutants 19h30-20h30 Corinne 		Méthode De Gasquet 19h45-20h45 Nathalie 	Programme aménagé certaines semaines des vacances scolaires	

Les Lieux

Salle Simone Veil

Rue Aurel Chazeau
33160 Saint Médard En Jalles

Salle Polyvalente de Corbiac

Avenue du Haillan
33160 Saint Médard En Jalles
(école primaire de Corbiac)

Espace Jacques Brel

Avenue Descartes
33160 Saint Médard En Jalles
(Parking Brico Leclerc)

Bords de Jalles

Si le temps le permet, ces cours pourront avoir lieu en extérieur
Septembre/Octobre & Mai/Juin

Barème d'intensité

Faible Moyenne Forte



Objectif Cardio



Objectif Renforcement



Objectif Stretching

Les Cours

Activités tendances : Alternance de séances Fit dance (Afro, Latino) / Boxing Energy / Cardio training
Aérolatino : Chorégraphies alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité
Body Zen : Qi Gong / Yoga / Pilates / Stretching / Relaxation
Chorémania : Activités gymniques chorégraphiées
Fit Ball : activité physique pratiquée avec un gros ballon
Full Body : Renforcement musculaire / Body sculpt / HIIT (High Intensity Interval Training)
Gym Senior : Equilibre / Mémoire
Hatha Yoga : Forme traditionnelle de yoga associant le contrôle du souffle, des postures physiques, des mantras et de la méditation
Méthode De Gasquet : Exercices de renforcement et prévention du mal de dos
Multi-Activités : LIA ou Step / renforcement musculaire (Pilates, De Gasquet) / Relaxation
Pilates : Renforcement des muscles profonds
Stretching : Techniques douces d'étirements musculaires, de mobilisations articulaires
Yoga Vinyasa : Yoga dynamique et sportif enchaînant de manière fluide différentes séries de postures (Flow)



Renseignements inscriptions

Pascal Cadiou

06 42 57 08 15

Marie-Claire Petit

06 87 54 82 74

GV St Médard en Jalles

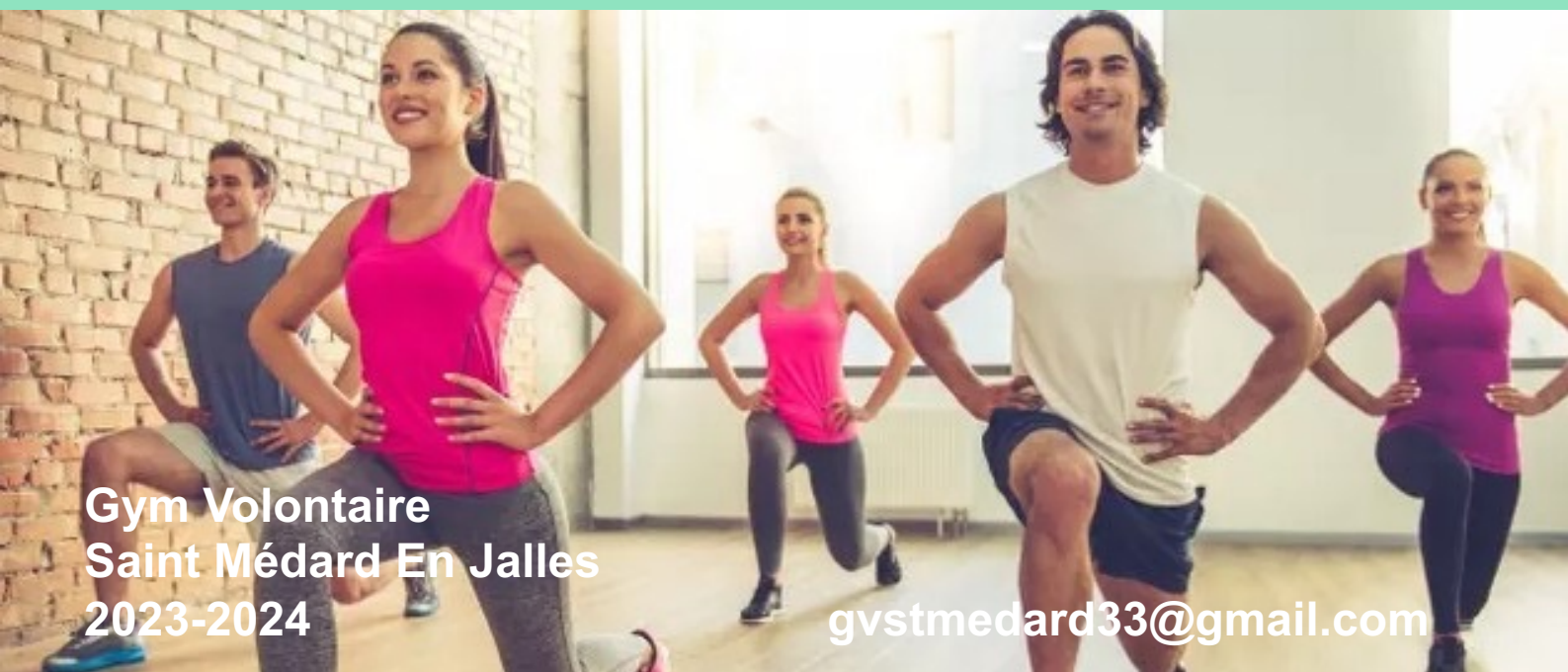


2 séances gratuites

www.sport-sante.fr/ffepgv/gironde

Tarif Cours adultes (01 juillet 2023)

1 cours	2 cours	3 cours	Multi-cours
85 €	128 €	160 €	185 €



Gym Volontaire
Saint Médard En Jalles
2023-2024

gvstmedard33@gmail.com