

# Programme des séances 2023-2024

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

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

## 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

# 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

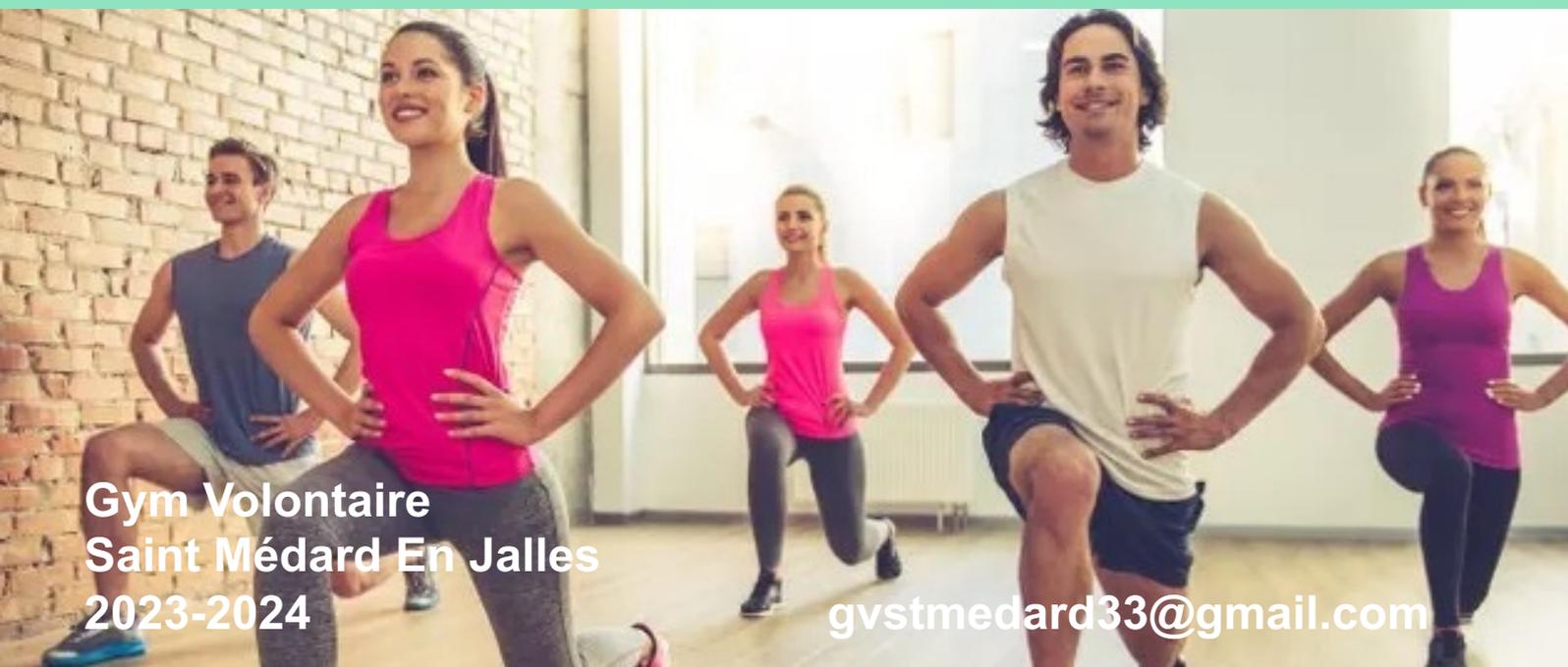


2 séances gratuites

[www.sport-sante.fr/ffepgv/gironde](http://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](mailto:gvstmedard33@gmail.com)