

SAISON 2019 - 2020

du 9 septembre 2019 au samedi 4 juillet 2020 , hors vacances scolaires (35 semaines)



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE & YOGA

Toutes les séances de gymnastique et de yoga sont mixtes, ont lieu au gymnase Piat (Evry Village).

Les adhérents sont tenus de présenter leur carte GVV à chaque séance

Site :

<http://www.asevry.fr>

YOGA	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE						
LUNDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
<p>19h00 à 20h30 YOGA de l'ENERGIE</p> <p><i>Simone</i> (petite salle)</p>	<p><u>Evelyne</u> 9h00 à 10h00 Stretching</p>	<p><u>Sophie</u> 10h00 à 11h00 gym douce</p>	<p><u>Sophie</u> (*) 9h00 à 10h00 (max 25p) Pilâtes 1</p>	<p><u>Evelyne</u> 9h00 à 10h00 gym forme</p>	<p><u>Sylvie</u> 10h00 à 11h00 renforcement musculaire</p>	<p><u>Claire – Stéphanie</u> <u>piscine Jean Taris</u> (35p)</p>	
	<p>10h00 à 11h00 gym forme</p>		<p>10h00 à 11h00 stretching</p>	<p>10h00 à 11h00 stretching</p>		<p>8h30 à 9h15 9h15 à 10h00</p>	
	<p>19h00 à 20h30 YOGA de l'ENERGIE</p>	<p>11h00 à 12h00 gym douce</p>	<p><u>Sylvie</u> 14h00 à 15h30 (max 10p) Marche Nordique</p>	<p>(*) 11h00 à 12h00 (max 25p) Pilâtes 2</p>	<p>19h00 à 20h00 (max 25p) Pilâte 3 Maison de Quartier Village, place du Generale de Gaulle</p>	<p>11h00 à 12h00 gym de maintien</p>	<p><u>Déborah</u> 9h30 à 10h30 gym dynamique 10h30 à 11h30 Stretching</p>
		<p>18h45 à 19h45 gym tonique L.I.A.</p>		<p><u>Sylvie</u> 14h00 à 15h30 COUNTRY</p>		<p>15h45 à 16h45 gym Enfants 3 à 6 ans</p>	<p><u>Claire – Stéphanie</u> <u>piscine Agora</u></p>
	<p>19h45 à 20h45 gym de maintien</p>	<p><u>Anne-Laure</u> (grande salle)</p>	<p><u>Déborah</u> (petite salle)</p>	<p>19h30 à 20h30 gym dynamique</p>	<p>19h30 à 20h30 zumba fitness</p>	<p><u>Claire – Stéphanie</u> <u>18H-18H45</u></p>	<p><u>11h-11h45</u></p>
	<p>18h30 à 19h30 stretching postural</p>			<p>20h30 à 21h30 stretching</p>	<p>20h30 à 21h30 gym cardio</p>	<p><u>Evelyne</u> (petite salle)</p>	
	<p>160€/an</p>	<p>GYMV :160€/an (licence et assurance incluses) + options : Aquagym +30€ / Marche +30€</p>				<p>GYMV Enfants : 70€/an</p>	

Pour tous renseignements complémentaires :

gymvolontaireyoga@gmail.com - 06 84 91 58 39

(*) se positionner lors de l'inscription

Lexique des termes de gym

gym douce	<p>Une gymnastique douce <u>pour tous les âges</u> .</p> <p>Technique douce de renforcement musculaire par le mouvement et la respiration qui permet de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la posture.</p>
gym forme ou dynamique	<p>Entretenir son corps dans sa globalité pour garder une bonne condition physique.</p>
gym tonique L.I.A.	<p>Le L.I.A. (low impact aérobic) se caractérise par des enchaînements sur des musiques rapides.</p> <p>C'est un travail sur la coordination et l'équilibre qui permet l'entretien et l'amélioration de la fonction cardio-vasculaire et respiratoire.</p>
renforcement musculaire	<p>Travail sur l'ensemble des groupes musculaires du corps (abdominaux, cuisses, fessier, bras, pectoraux et dorsaux)</p> <p>Les mouvements peuvent être exécutés à l'aide d'accessoires tels que des haltères, des élastiques, des bâtons, des lests, des glidings (petits disques glissants).</p>
stretching	<p>Technique destinée à étirer les muscles et de développer la souplesse corporelle.</p> <p>On augmente ainsi l'amplitude et la mobilisation articulaire par des étirements appropriés.</p> <p>La pratique régulière permet d'acquérir un corps souple et gracieux, une meilleure posture au quotidien.</p>
gym cardio	<p>Séance pour développer les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire à l'aide de diverses techniques.</p>
Zumba fitness	<p>Programme basé sur des rythmes inspirés des danses latines, telles que la salsa, la samba, le merengue, la bachata</p> <p>L'objectif est de travailler sur la fonction cardio-vasculaire et respiratoire par un travail en fractionné.</p>
country	<p>Danse en ligne sur différents types de musique. Plusieurs niveaux de chorégraphies débutants et intermédiaires.</p> <p>C'est un travail de coordination et d'équilibre.</p>
marche nordique	<p>Sport complet aux multiples bienfaits qui permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'améliorer la fonction cardio-vasculaire, la respiration, l'amplitude pulmonaire. - de fortifier les muscles, de fortifier les os, tout en soulageant les articulations grâce aux bâtons utilisés en propulsion. - de travailler la posture , tonifier la silhouette et libérer les tensions de la nuque et des épaules .
aquagym	<p>C'est une gymnastique douce effectuée en piscine à l'aide de lests, planches, frites (buchettes semi rigides en mousse).</p> <p>La séance dure 45 mn avec une animatrice homologuée et titulaire du BESAN (brevet d'Etat d'éducateur spécialisé des activités de la natation).</p>
body zen	<p>C'est une séance de renforcement et de tonification posturale, réalisée en musique. Un mix entre yoga, Tai Chi et pilates. »</p>
pilâtes	<p>gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques</p>