

SAISON 2020 – 2021 du lundi 7 septembre 2020 au samedi 3 juillet 2021 , hors vacances scolaires (35 semaines)



SECTION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE & YOGA  
Lundi à vendredi GV et YOGA au gymnase PIAT, Samedi au gymnase F.MAURIAC  
Les adhérents sont tenus de présenter leur carte GVY à chaque séance.

**SITE :**  
[Http //www.asevry.fr](http://www.asevry.fr)

**GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>YOGA</b>	<u>Evelyne</u>		<u>Sophie</u>	<u>Evelyne</u>		<u>Claire ou Stéphanie</u>
	9h à 10h Gym entretien	<u>Sophie</u>	(*) 9h à 10h (max 25p) <b>Pilâtes 1</b>	9h à 10h gym forme	(*) <u>Sylvie</u>	(*) piscine Jean TARIS (35p) <u>AQUAGYM</u>
	10h à 11h Gym forme	10h à 11h Gym douce	10h à 11h Stretching	10h à 11h Stretching	10h à 11h Renforcement musculaire	8h30 à 9h15 9h15 à 10h00
		11h à 12h Gym douce	(*)11h à 12h (max 25p) <b>Pilâtes 2</b>		11h à 12h Gym douce	
						<u>Déborah</u> Gymnase F. MAURIAC
						9h30 à 10h30 G dynamique
				<u>Maison de Quartier</u>		10h30 à 11h30 Stretching
		<u>Sylvie</u>	<u>Sylvie</u>	<u>Sophie</u>	<u>Claire ou Stéphanie</u>	<u>Claire ou Stéphanie</u>
		Marche Nordique 14h-15h30	COUNTRY 14h00-15h30	(*) 19h00-20h00 (max 25p) <b>Pilâtes 3</b>	(*) piscine AGORA (petit bassin) <u>AQUAGYM</u>	(*) piscine AGORA (grand bassin) <u>AQUAPALM</u>
			Gym ENFANTS 3 à 6 ans 15h45 à 16h45		<u>18H-18H45</u>	<u>11h-11h45</u>
<u>Simone</u> (petite salle)	<u>Anne-Laure</u> (grande salle)		<u>Déborah</u> (petite salle)	<u>Anne-Laure</u> (grande salle)	<u>Evelyne</u> (petite salle)	
19h00 à 20h30	18h45 à 19h45 Gym tonique L.I.A.		19h30 à 20h30 Gym dynamique	19h30 à 20h30 <b>ZUMBA</b> fitness	18h30 à 19h30 stretching postural	
	19H45 à 20h45 Renforcement musculaire		20h30 à 21h30 Stretching	20h30 à 21h30 Gym cardio		
<b>(**) YOGA : 160€/an</b>	<b>(**) GV : 160€/an (licence et assurance incluses) - options : Aquagym +30€ / Marche +30€</b>					<b>(**) GV Enfants: 70€/an</b>

Renseignements : [gymvolontaireyoga@gmail.com](mailto:gymvolontaireyoga@gmail.com) et par téléphone au 06 84 91 58 39

(\*) se positionner lors de l'inscription : une séance au choix par semaine

(\*\*) « remise COVID 19 » de 10€ en cas de re-inscription