

POUR S'Y RENDRE :

**19, avenue Jean Jaurès
à SEDAN**

Site internet :

gymvolontairesedanaise.com

Compte facebook.com

Gym-Volontaire-Sedanaise



POUR S'INSCRIRE :

- 2 photos récentes d'identité
- S'acquitter de sa cotisation annuelle de 92 € (dont 24€ de licence)
- Un certificat médical valide de non-contre indication à la pratique de la gymnastique d'entretien (valable 3 ans) ou attestation certifiant des réponses négatives au questionnaire de santé QSSPORT

ATTENTION sans certificat médical valide, vous n'êtes pas autorisé à participer aux séances et votre carte d'adhérent ne vous sera pas délivrée

POUR PARTICIPER :

Apportez une serviette sur laquelle vous fixerez votre carte d'adhérent. Munissez-vous de **chaussures de sport propres que vous apporterez dans un sac.**

PAS ENCORE INSCRIT ?!

N'ATTENDEZ PLUS !!!

A Bientôt !



Saison 2018-2019

Une activité sportive adaptée

Des cours diversifiés

Une ambiance conviviale

Un tarif accessible (92€) !



Pour plus de détails sur les activités proposées, voir le site internet ou le compte facebook de la GVS

La GVS vous propose **16 heures** d'activités physiques, dispensées le matin et en fin de journée.

Accessible à tous, elle permet l'évolution de vos capacités cardio-vasculaires et votre coordination motrice.

Tout cela, quelque soit votre niveau initial de pratique et votre vécu sportif.

Les cours dispensés permettent:

- ✓ Le renforcement musculaire
- ✓ Un impact cardio-vasculaire
- ✓ Un moment de détente
- ✓ D'améliorer la coordination
- ✓ De se sentir bien
- ✓ De développer le lien social

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9H00-10H00 Cardio/ Renforcement musculaire		9H00-10H00 Cardio/ Renforcement musculaire	9H00-10H00 Body fit/ ou Cardio Renfo
	10H00-11H00 Gym douce	10H00-11H00 Eveil musculaire	10H00-11H00 Gym douce	10H00-11H00 Fit Stretch
17H30-18H30 Fit boxe/ ou Cardio Renfo	17H30-18H30 Cardio/ Renforcement musculaire		18H00-19H00 Fit Attack/ ou cardio renfo	17H30-18H30 Tabata Fit/ ou Cardio Renfo
18H30-19H30 Pilates	18H30-19H30 Fit Pump		19H00-20H00 Step	18H30-19H30 Pilates
19H30-20H30 Line dance (danse en ligne)				