

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 : 100 € (90 € pour les adhérents 2019-2020) - Mineurs de 16 à 18 ans : 90 € (80 € pour les adhérents 2019-2020)
- 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 2020-2021

Une activité sportive adaptée

Des cours diversifiés

Une ambiance conviviale

Un tarif accessible !



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
ARDENNES

Pour plus de détails sur les activités proposées, voir le site internet « gymvolontairesedanais.com »
ou le compte Facebook de la GVS

La GVS vous propose **20 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

PLANNING DES COURS 2020-2021					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H00-10H00 Body Fit' Lucas		9H00-10H00 Cardio/ Renfo Inès	9H00-10H00 Grit Lucas	9H00-10H00 Run et Fit' ou Fit' Cross Lucas
	10H00-11H00 Gym douce Ivana	10H00-11H00 Eveil musculaire Roseline	10H00-11H00 Gym douce Inès	10H00-11H00 Stretching Charles	
	16H00-17H00 Yoga Françoise				
	17H00-18H00 Cardio/renfo Baptiste		17H00-18H00 Swiss Ball Nathalie		
17H30-18H30 Fit' Drums Baptiste	18H00-19H00 Fit Pump Lucas		18H00-19H00 Fit Boxe Lucas	17H30-18H30 Pilates Nathalie	
18H30-19H30 Pilates Christine	19H00-20H00 Tabata Emilie		19H00-20H00 Lia Georgie	18H30-19H30 Fit' Attack Lucas	
19H30-20H30 Line dance (danse en ligne) Marina					