

POUR S'Y RENDRE :

**19, avenue Jean Jaurès
à SEDAN**

Site internet :

gymvolontairesedanais.com

Compte Facebook.com



POUR S'INSCRIRE :

- 2 photos récentes d'identité
- S'acquitter de sa cotisation annuelle : 110 € - Mineurs de 16 à 18 ans : 90 €

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 2022-2023

Une activité sportive adaptée

Des cours diversifiés

Une ambiance conviviale

Un tarif accessible !



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 2022-2023					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H00-10H00 Cardio/Renfo Ivanna		9H00-10H00 Cardio/ Renfo Inès	9H00-10H00 Cardio/Renfo Charles	9H00-10H00 Fit Run Emilie
10H00-11H00 Tabata Emilie	10H00-11H00 Gym douce Ivanna	10H00-11H00 Gym douce Nathalie	10H00-11H00 Gym douce Inès	10H00-11H00 Stretching Charles	
			12H15-13H15 Line dance (débutants) Marina		
	16H15-17H15 Yoga Françoise				
17H30-18H30 Fit' Drums Baptiste	17H30-18H30 Body Barre Emilie		17H30-18H30 Swiss Ball Nathalie	17H30-18H30 Pilates Nathalie	
18H30-19H30 Pilates Nathalie	18H30-19H30 Fit Tonic Georgie		18H30-19H30 Cardio Boxe Emilie	18H30-19H30 Cardio/Training Florine ou Fit Tonic Baptiste	
19H30-20H30 Line dance Marina			19H30-20H30 Yoga Françoise		