

POUR S'Y RENDRE :

**19, avenue Jean Jaurès à
SEDAN**

Site internet :

gymvolontairesedanais.com

Compte Facebook.com

Gym-Volontaire-Sedanais



POUR S'INSCRIRE :

- 2 photos récentes d'identité (pour les nouveaux adhérents)
- S'acquitter de sa cotisation annuelle : 130 € - Mineurs de 16 à 18 ans : 110 €
- Marcheurs : 45 € (adhérents gym : gratuit !)

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 2024-2025

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 2024-2025				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9H00-10H00 Cardio/Renfo Ivanna		9H00-10H00 Renforcement musculaire Inès	9H00-10H00 Cardio/Renfo Charles
10H00-11H00 Tabata Emilie	10H00-11H00 Gym douce Ivanna	10H00-11H00 Gym douce et Séniors 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 / Renfo avec matériel en alternance Nathalie	17H30-18H30 Pilates Nathalie / Baptiste en alternance
18H30-19H30 Pilates Nathalie	18H30-19H30 Renforcement musculaire Georgie		18H30-19H30 Cardio Boxe / Fit Attack en alternance Emilie	18H40-19H30 Relaxation ou circuit training Baptiste (en évènementiel)
19H30-20H30 Line dance Marina			19H30-20H30 Yoga débutant Françoise	
PLANNING MARCHÉ				
RV : Place Nassau 13h30 pour un départ à 13h45, Les lundis, mardis et jeudis				