

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 (pour les nouveaux adhérents)
- S'acquitter de sa cotisation annuelle : 140 € dont 31,35 € de licence
- Mineurs de 16 à 18 ans : 120 €
- 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 2026-2027

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 jusque 24 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 2026-2027				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9H00-10H00 Cardio/Renfo Ivanna		9H00-10H00 Renfo musculaire Jérémy	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 Jérémy	10H00-11H00 Stretching Charles
	11h00-11h50 Pilates Emilie		12H15-13H15 Line Dance Niv. 3 Marina	
13H30 Place Nassau Marche	13H30 Place Nassau Marche		13H30 Place Nassau Marche	
				14H00-15H00 Line Dance Niv. 1 Marina
				15h00-16h00 Line Dance Niv. 2 Marina
				16H00-17H00 Yoga Françoise
	17H00-18H00 Pilates avec Swiss Ball Nathalie		17h00-18h00 Cardio Renfo Ivana	17H30-18H30 Pilates Nathalie ou Baptiste
17H30-18H30 Fit' Drums Baptiste	18H00-19H00 Renfo avec matériel Emilie		18H00-19H00 Renfo musculaire Georgie	18H40-19H30 Relaxation (en événementiel) Nathalie ou Baptiste
18H30-19H30 Pilates Nathalie	19H00-20H00 Renfo musculaire Georgie		19H00-20H00 Yoga débutant Françoise	
19H30-20H30 Line Dance Niv. 4 Marina				