



SPORT SANTÉ DU BLAISOIS

VOTRE VITALITÉ AU QUOTIDIEN

🌐 www.gv-blaisois.fr

Reprise des cours
le 12 septembre
2022

Saison 2022-2023



Journées d'inscription

8 septembre de 9h à 19h

*Prise de rendez-vous en ligne via Kaolendar
(lien disponible sur notre site à partir du 25 août)*

15, 22, 29 septembre de 15h à 19h

Maison du Sport - Blois

Forums de rentrée Rendez-vous sur nos stands le **3 sept** à Blois, la Chaussée St Victor et St Gervais la Forêt



**Programme en
pages centrales**





**SPORT SANTÉ
DU BLAISOIS**
VOTRE VITALITÉ AU QUOTIDIEN

Le Club

➤ **Création en 1967**

Une association en constante évolution.

➤ **Aujourd'hui,**

50 cours hebdomadaires

13 animateurs qualifiés

Présent sur 3 communes : Blois,
La Chaussée St Victor
et St Gervais la Forêt

Tous les publics : femmes,
hommes, enfants, jeunes, actifs
et seniors

➤ **Activités diversifiées orientées sport santé**

Nos séances visent le bien être au quotidien, en tenant compte du niveau de chacun, **sans esprit de compétition.**

La pratique d'une activité est bénéfique à tous les âges de la vie et contribue à la réduction du stress, à la bonne humeur ; elle permet de gagner en souplesse, en équilibre et en force musculaire.

➤ **Détenteur du Label Qualité Club Sport Santé. Membre de la FFEPGV.**



**Notre ambition : privilégier le contact
humain tout en pratiquant une activité
sportive de qualité.**

Nos atouts

- 1 LES DERNIÈRES TECHNIQUES TENDANCES
- 2 LA DYNAMIQUE DE GROUPE
- 3 LE PRIX
- 4 LA VARIÉTÉ DES ACTIVITÉS PROPOSÉES
- 5 L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
- 6 DES ANIMATEURS DIPLÔMÉS ET PROFESSIONNELS
- 7 LE LIEN SOCIAL
- 8 UN CLUB PRÈS DE CHEZ VOUS
- 9 LA CONVIVIALITÉ

Des activités pour tous les goûts

- pour se dépenser •
- à son rythme •
- en intérieur/extérieur •
- en musique •
- favoriser la détente •
- et le bien être



Nos partenaires



Cotisation

À partir de 160 € pour un cours.
 Tarif dégressif selon le nombre de cours choisis.
 Tarif enfants et réductions pour couples et familles.



INTENSITÉ DES COURS

- A : Accessible à tous
- D : Dynamique
- S : Soutenu

GYM VITALITÉ J'entretiens ma forme !

Lundi

10h 103 D

Gym tonique
Dojo St-Georges
Blois

18h 109 D

Gym tonique
Montprofond
La Chaussée

Mardi

11h30 203 D

Gym tonique
Montprofond
La Chaussée

Mercredi

10h15 302 A

Gym douce
Sauvageau
Blois

11h15 303 A

Equi-Mémoire
Sauvageau
Blois

Jeudi

9h 400 D

Gym tonique
Montprofond
La Chaussée

9h30 401 A

Gym douce
Sauvageau
Blois

10h15 403 A

Gym tonique
Gymnase
St Gervais

18h 406 D

Gym tonique
Les Provinces
Blois

18h30 407 D

Gym tonique
Gymnase
St Gervais

Vendredi

8h30 500 D

Gym tonique
Montprofond
La Chaussée

9h30 504 A

Gym douce
Montprofond
La Chaussée

11h15 507 A

Fitball
Sauvageau
Blois

12h15 508 A

Gym dos
Montprofond
La Chaussée



AQUATIQUE Dans l'eau, bouger est plus facile !

Mardi

7h30 200 S

Aqua jogging
Tournesol Blois
Grand bassin

8h30 201 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Petit bassin

13h45 205 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Petit bassin

Mercredi

7h30 300 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Petit bassin

Jeudi

10h30 404 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Grand bassin

11h30 405 S

Palmes
Tournesol Blois
Grand bassin

Vendredi

10h15 505 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Petit bassin

11h 506 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Petit bassin

16h30 509 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Petit bassin

17h15 510 D

Gym Aquatique
Tournesol Blois
Petit bassin

Petit bassin : accès facile par escalier, pied partout.

ÉNERGIE C'est cardio, ça bouge en musique !



Lundi

19h 111 S

Fitness tendance
Sauvageau
Blois

Mercredi

9h30 301 S

Cardio/renfo
Gymnase Foch
Blois

Jeudi

19h30 408 D

Raquettes
Gymnase
St Gervais

Vendredi

10h15 503 S

Crosstraining
Sauvageau
Blois

19h30 409 S

Danse en ligne
Sauvageau
Blois

Programme

Les horaires, les lieux et les animations sont susceptibles de modifications. Retrouvez les adresses complètes en page 7. Consultez notre site internet.

ZEN ATTITUDE Je travaille ma souplesse, je me détends...

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
☉ 9h 100 A	Pilates Villejoint Blois	☉ 10h 101 A	Stretching Sauvageau Blois	☉ 12h30 204 A	Stretching Montprofond La Chaussée	☉ 17h15 304 A	Pilates Montprofond La Chaussée	☉ 10h 402 A	Body Zen Montprofond La Chaussée
☉ 11h 102 A	Pilates Sauvageau Blois	☉ 11h 105 A	Gym posturale® Dojo St Georges Blois	☉ 17h15 207 A	Gym posturale® Dojo Etelin Blois				
☉ 12h15 106 A	Yoga Montprofond La Chaussée	☉ 13h45 107 A	Détente/Relax Sauvageau Blois						
☉ 15h 108 A	Yoga Sauvageau Blois	☉ 18h30 110 A	Yoga Gymnase St Gervais						

PLEIN AIR Je bouge, je respire et je profite de la nature

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
☉ 10h30 104 D	☉ 10h 202 D			☉ 9h30 502 D
Gym'Oxygène Stade des Allées Blois	Marche nordique Forêt de Blois			Gym'Oxygène Stade des Allées Blois
	☉ 15h30 206 A			
	Marche Découverte Forêt de Blois			



COURS ENFANTS les mercredis de la GV

14h - 6 à 10 ans | 15h - 3 à 5 ans | 16h - 6 à 10 ans

Montprofond La Chaussée

15h30 - Cours en projet

St Gervais Salle Cap'Ados

Parrainez un(e) ami(e)
et bénéficiez d'une réduction de 10€

**PASS'SPORT
DÉCOUVERTE**

1 séance offerte



**PASS'SPORT
DÉCOUVERTE**

1 séance offerte



Autres activités

Notre Club aime favoriser la convivialité et organise des activités en complément du programme annuel.



Des randonnées mensuelles

Découvrez la richesse de notre région.

Déjeunez en mode pique-nique, ou au restaurant.

L'effort et le réconfort !



Des séjours et sorties

Renforcez vos liens avec les autres adhérents en participant aux voyages, aux sorties et aux séjours de remise en forme concoctés par notre commission Voyages.



Un club engagé

Partenaire de la Semaine Elles, du Téléthon et de la Marche Bleue.

Activité physique adaptée pour la Ligue contre le cancer.

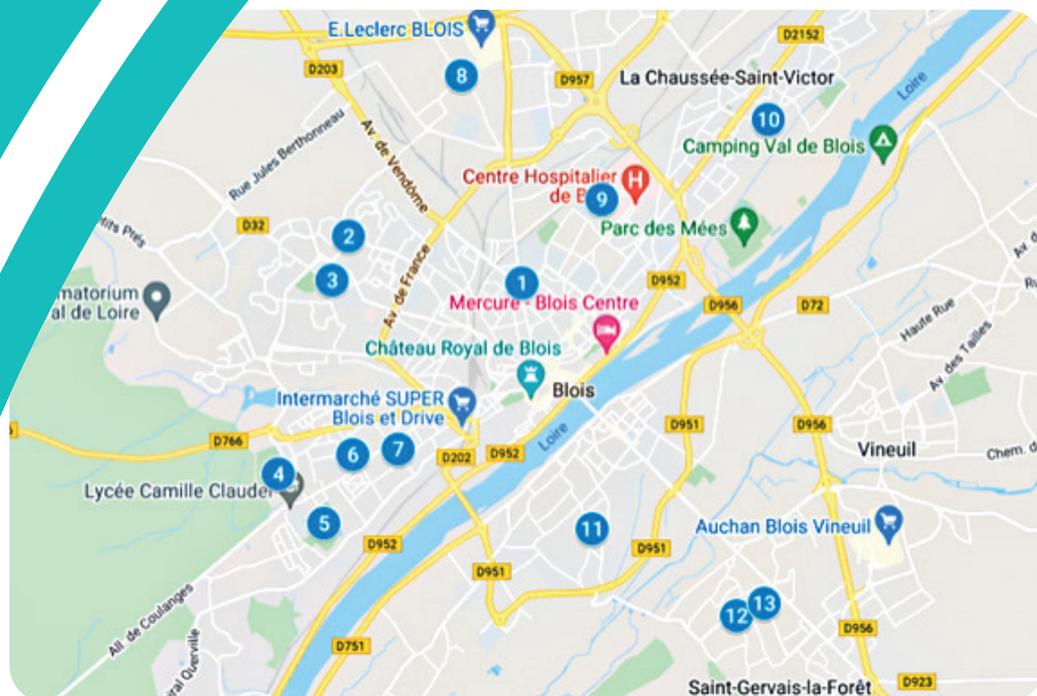
Des animations pour ponctuer la saison

Conviviales : galette des rois, pique-nique, événements sportifs

Cours de vacances : Toussaint, Hiver, Printemps, Été



Lieux des cours



1. GV- Siège social

Maison Départementale du Sport
1, Avenue de Châteaudun, Blois

2. Salle sportive du Sauvageau

68, Rue Pigelée, Blois

3. Piscine Tournesol

6, Rue Samuel de Champlain, Blois

4. Stade des Allées, Blois

Allée de Bury, Blois

5. Dojo St Georges

1, Rue Albert Camus, Blois

6. Espace Quinière

Avenue du Maréchal Juin, Blois

7. Gymnase Foch/Cabochon

20, Rue Guynemer, Blois

8. Préau École de Villejoint

67, Rue Léon Fournier, Blois

9. Gymnase des Provinces

11, Rue Edouard Blau, Blois

10. Gymnase de Montprofond

Rue de Montprofond, La Chaussée St Victor

11. Gymnase Raymond Etelin /Vienne

22, Rue des Papillons, Blois

12. Gymnase St Gervais

7 Bis, Rue Gérard Dubois, St Gervais la Forêt

13. Salle CAP'ADOS / St Gervais

Impasse des écoles, St Gervais la Forêt

GV - Siège social

Maison Départementale du Sport
1 avenue de Châteaudun, Blois
Permanence le jeudi de 15h à 17h.

✉ gymvolontaire041001@gmail.com
contact@gv-blaisois.fr

☎ 09 67 36 58 93

lundi, mardi & vendredi de 14h à 17h



f GV Blois

🌐 www.gv-blaisois.fr





DÉCOUVREZ NOS OFFRES SPÉCIALES
ADHÉRENTS D'ASSOCIATIONS⁽¹⁾
ET NOS OFFRES DE BIENVENUE⁽²⁾



**REJOINDRE UNE BANQUE
QUI APPARTIENT À SES CLIENTS,
ÇA CHANGE TOUT.**

Crédit  Mutuel

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8 millions de clients-sociétaires.