



# SPORT SANTÉ DU BLAISOIS

VOTRE VITALITÉ AU QUOTIDIEN

🌐 [www.gv-blaisois.fr](http://www.gv-blaisois.fr)

Cours  
du 11 septembre 2023  
au 28 juin 2024

# Saison 2023-2024



## Pour s'inscrire

- Lors de nos journées spéciales inscriptions
- Aux forums de rentrée de Blois, La Chaussée St Victor et St Gervais la Forêt.
- Lors de nos permanences à la Maison du Sport - Blois

Dates et modalités sur notre site internet.



**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

160 € pour le premier cours.  
Tarif dégressif pour les cours suivants.  
Tarif enfants : 100 €  
Réduction pour couples & familles.



**INTENSITÉ DES COURS**  
**A** : Accessible à tous  
**D** : Dynamique  
**S** : Soutenu

## GYM VITALITÉ J'entretiens ma forme !

### Lundi

10h 102 D

**Gym dynamique**  
Dojo St-Georges  
Blois

18h 109 D

**Gym dynamique**  
Montprofond  
La Chaussée

### Mardi

11h30 202 D

**Gym dynamique**  
Montprofond  
La Chaussée

### Mercredi

10h15 302 A

**Gym douce**  
Sauvageau  
Blois

11h15 303 A

**Equi-Mémoire**  
Sauvageau  
Blois

### Jeudi

9h 400 D

**Gym dynamique**  
Montprofond  
La Chaussée

9h30 401 A

**Gym douce**  
Sauvageau  
Blois

10h15 403 A

**Gym dynamique**  
Gymnase  
St Gervais

18h 406 D

**Gym dynamique**  
Les Provinces  
Blois

18h30 407 D

**Gym dynamique**  
Gymnase  
St Gervais

### Vendredi

8h30 500 D

**Gym dynamique**  
Montprofond  
La Chaussée

9h30 503 A

**Gym douce**  
Montprofond  
La Chaussée

12h15 508 A

**Gym dos**  
Montprofond  
La Chaussée



Ne pas jeter sur la voie publique

## 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 204 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

19h30 409 S

**Danse en ligne**  
Sauvageau  
Blois

### Vendredi

11h15 507 S

**Crosstraining**  
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

|                                           |                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ☉ 9h 100 A                                | ☉ 10h 101 A                                       |
| <b>Pilates</b><br>Villejoint<br>Blois     | <b>Stretching</b><br>Sauvageau<br>Blois           |
| ☉ 11h 104 A                               | ☉ 11h 105 A                                       |
| <b>Pilates</b><br>Sauvageau<br>Blois      | <b>Gym posturale®</b><br>Dojo St Georges<br>Blois |
| ☉ 12h15 106 A                             | ☉ 13h45 107 A                                     |
| <b>Yoga</b><br>Montprofond<br>La Chaussée | <b>Détente/Relax</b><br>Sauvageau<br>Blois        |
| ☉ 18h30 110 A                             |                                                   |
| <b>Yoga</b><br>Gymnase<br>St Gervais      |                                                   |

### Mardi

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| ☉ 12h30 203 A                                   |
| <b>Stretching</b><br>Montprofond<br>La Chaussée |
| ☉ 17h15 206 A                                   |
| <b>Gym posturale®</b><br>Dojo Etelin<br>Blois   |

### Mercredi

|                                              |
|----------------------------------------------|
| ☉ 17h15 304 A                                |
| <b>Pilates</b><br>Montprofond<br>La Chaussée |

### Jeudi

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| ☉ 10h 402 A                                   |
| <b>Body Zen</b><br>Montprofond<br>La Chaussée |

### Vendredi

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| ☉ 9h 501 A                                        |
| <b>Gym posturale®</b><br>Espace Quinière<br>Blois |
| ☉ 10h15 504 A                                     |
| <b>Yoga</b><br>Sauvageau<br>Blois                 |
| ☉ 15h 509 A                                       |
| <b>Body Zen</b><br>Espace Quinière<br>Blois       |



## PLEIN AIR

*Je bouge, je respire et je profite de la nature*

### Lundi

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| ☉ 10h 103 D                                     |
| <b>Gym'Oxygène</b><br>Stade des Allées<br>Blois |
| ☉ 14h15 108 D                                   |
| <b>Marche nordique</b><br>Forêt de Blois        |

### Mardi

|                                            |
|--------------------------------------------|
| ☉ 15h15 205 A                              |
| <b>Marche Découverte</b><br>Forêt de Blois |

### Mercredi



### Jeudi

### Vendredi

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| ☉ 9h30 502 D                                    |
| <b>Gym'Oxygène</b><br>Stade des Allées<br>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 3 à 9 ans**

St Gervais Salle Cap'Ados

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

# 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, de la Marche Bleue, d'Octobre Rose, ...

Activité physique adaptée pour la Ligue contre le cancer.

## Des animations pour ponctuer la saison

**Conviviales** : galette des rois, pique-nique, événements sportifs, activités intergénérationnelles.

**Cours de vacances** : Toussaint, Hiver, 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.

✉ [contact@gv-blaisois.fr](mailto:contact@gv-blaisois.fr)

☎ 09 67 36 58 93

lundi, mardi & vendredi de 14h à 17h

f GV Blois

🌐 [www.gv-blaisois.fr](http://www.gv-blaisois.fr)



**PASS'SPORT  
DÉCOUVERTE**

**SPORT SANTÉ  
DU BLOIS**  
VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN  
1 séance offerte



**PASS'SPORT  
DÉCOUVERTE**

**SPORT SANTÉ  
DU BLOIS**  
VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN  
1 séance offerte







DÉCOUVREZ NOS OFFRES SPÉCIALES  
**ADHÉRENTS D'ASSOCIATIONS<sup>(1)</sup>**  
**ET NOS OFFRES DE BIENVENUE<sup>(2)</sup>**



**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.

<sup>(1)</sup> Offre valable jusqu'au 31/12/2021, réservée aux personnes physiques majeures et capables, adhérentes d'une association, pour toute entrée en relation avec une Caisse de Crédit Mutuel participant à l'opération, sous réserve de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et ladite Caisse de Crédit Mutuel. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel. Voir conditions en Caisse ou sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr). <sup>(2)</sup> Offres soumises à conditions, réservées aux nouveaux clients personnes physiques majeures, pour toute entrée en relation avec le Crédit Mutuel, dans les Caisses de Crédit Mutuel participant à l'opération. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel.  
Caisse Fédérale de Crédit Mutuel - RCS Strasbourg B 588 505 354.