❖ HORAIRES - LIEUX DES COURS - NOM DES ANIMATRICES❖

H./Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00		Gym Dynamique (*) Salle Jacqueline Bidou **Sandrine**			Gym d'Enretien Salle Jacqueline Bidou **Nadège**
10h00		Bien viellir Sénior (*) Salle Jacqueline Bidou **Sandrine**			Bien viellir Sénior Salle Jacqueline Bidou **Nadège**
11h00		Equilibre/Mémoire Sénior (*) Salle Jacqueline Bidou **Sandrine**			
14h30		Energy Gym Salle Jacqueline Bidou **Nadège**		Energy Gym Salle Jacqueline Bidou **Nadège**	
15h30		Pilates Salle Jacqueline Bidou **Nadège**		Pilates Salle Jacqueline Bidou **Nadège**	
19h30	Pilates (*) Gymnase du Bocage **Sandrine / Marine**		Gym Dynamique Gymnase du Bocage **Christelle**		

(*) Cours susceptibles d'accueillir du public dans la démarche de l'Activité Physique Adaptée

Ne pas jeter sur la voie publique

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VILLENAVAISE

Saison 2023-2024

Présentation de l'association et conditions d'accès :

La GVV vous propose des cours :

- de gym pour adultes à partir de 18 ans
- de gym pour séniors de plus de 65 ans
- de gym Equilibre/Mémoire pour séniors
- de Pilates pour tous à partir de 18 ans

L'association est titulaire du label Qualité Club depuis 2016

Pour l'accès aux cours, l'adhérent devra remplir un questionnaire de santé et attester auprès du club que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il sera tenu de produire un certificat médical attestant l'absence de contreindication à la pratique du sport, de moins de 6 mois.

❖

Le contrat d'engagement républicain et un livret d'accueil sont à disposition des adhérents.

L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

L'objectif de ce dispositif est d'aider les personnes porteuses de maladies chroniques et d'affection longue durée à se maintenir en forme et à limiter leur prise de médicaments.

L'activité physique adaptée est indiquée dans le cas de maladies chroniques tels les cancers stabilisés, certains diabètes, les maladies cardiovasculaires ou encore l'obésité.

Les cours du lundi soir et mardi matin sont en mesure d'accueillir du public dans cette démarche grâce à notre animatrice agréée.

RENSEIGNEMENTS

Par téléphone :

- Nicole FOSSECAVE : 05 56 87 35 86

Par courriel : gvvillenavaise@gmail.com

Site internet : https://gv-villenavaise.assoconnect.com

Facebook : Gymnastique Volontaire Villenavaise

TARIFS

Adhésion	28 €/an			
Nombre de cours suivis dans la semaine (quel que soit le type de cours)	1 cours / semaine	2 cours / semaine	3 cours / semaine	4 cours / semaine
en € (de septembre à juin)	92	108	120	130
Suppléments	Pilates : 1 cours : 45 € – 2 cours : 75 € (à rajouter au tarif ci-dessus)			

Réduction de 5 € pour l'inscription de 2 personnes de la même famille justifiant de la même adresse.

Chèque vacances ou coupon sports acceptés (frais de gestion de 2 € à rajouter)

DESCRIPTIF DES COURS

*(*avec utilisation de matériel divers)

GYM DYNAMIQUE - Sandrine
Echauffement, corps de séance avec augmentation de l'intensité cardio-respiratoire. Renforcement musculaire et abdos
Retour au calme : étirements

BIEN VIEILLIR – Sandrine / Nadège
Multi activités adaptées à chaque personne en vue d'entretenir, voire d'améliorer ses capacités motrices
Fait travailler le corps dans sa globalité

EQUILIBRE – MÉMOIRE - Sandrine
Maintenir l'équilibre , prévenir les chutes, renforcer le train postérieur, apprendre à gérer une chute (que faire, comment gérer son stress)
Travailler sa mémoire en étant actif (... autrement qu'avec un papier et un crayon).

PILATES – Sandrine / Nadège / Marine
Gym douce inspirée du yoga et de la danse. Basée sur la maîtrise de la respiration. Permet d'améliorer les postures. Fait travailler les muscles en profondeur.

GYM D'ENTRETIEN - Nadège
Echauffement, travail de coordination, psychomotricité
Renforcement musculaire et abdos / fessiers
Travail articulaire, étirements, relaxation

ENERGY- GYM - Nadège
Echauffement cardio, renforcement musculaire du buste, des bras, des abdos et jambes debout et au sol, avec matériel.
Retour au calme : détente, étirements

GYM DYNAMIQUE - Christelle
Rodage articulaire et habileté motrice
Echauffement chorégraphié
Renforcement musculaire avec matériel, debout et au sol

Adresses des cours :

- Salle Jacqueline Bidou - place du 14 Juillet - 33140 Villenave d'Ornon
- Gymnase du Bocage - Rue Françoise Dolto - 33140 Villenave d'Ornon