

JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	ANIMATEUR	SALLE
UNIVERS ENERGY				
GYMNASTIQUE				
LUNDI	Renfo Cardio	9h00 / 10h00	Eva	Dojo
	Body Sculpt	19h30 / 20h30		Dojo
MARDI	Renforcement musculaire	18h45 / 19h45	Audrey	Salle festive
MERCREDI	Gym / Stretching	18h45 / 19h45	Amélie	Salle festive
JEUDI	Tonique Cardio	19h30 / 20h30		Dojo
VENDREDI	Gym Tonique	10h15 / 11h15	Eva	Dojo
MIX'CARDIO TRAINING				
LUNDI		18h15 / 19h15	Audrey	Salle festive
UNIVERS ZEN				
GYM TENDANCE PILATES				
LUNDI		10h00 / 11h00	Mohammed	Dojo
		11h00 / 12h00		
MARDI		19h50 / 20h50		Salle festive
MERCREDI		9h40 / 10h40		Dojo
		10h45 / 11h45	Salle festive	
		20h00 / 21h00		
PILATES/STRETCHING				
VENDREDI		9h00/ 10h00	Josiane	Dojo
GYMNASTIQUE DOUCE				
LUNDI	Etirement - Relaxation	14H15 / 15H15	Noëllie	Dojo
	Gym douce	15H30 / 16H30		

SOPHROLOGIE 2 Ateliers de 10 séances du 25/09 au 11/12 et du 04/03/24 au 03/06/24				
LUNDI		19h30 / 20h30	Nathalie	S. polyvalente
QI-GONG				
MARDI		9h30/ 10h45	Olivier	Salle festive
YOGA / RELAXATION				
JEUDI		16h30 / 17h30	Josiane	Dojo
GYM BIEN VIEILLIR / ATOUT EQUILIBRE				
LUNDI		Intensité + 10h15/ 11h15	Josiane	Salle festive
VENDREDI		Intensité modérée 10h15 / 11h15		
ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (APA)				
MERCREDI		10h30 / 11h30	Josiane	Salle Pierre Lacroix
UNIVERS DANSE				
DANSE DE SALON				
VENDREDI		15h00 / 16h30	Joël	Salle festive
STEP				
LUNDI		19h30 / 20h30	Audrey	Gymnase
CARDIO-DANCE / ZUMBA				
MARDI		20h00 / 21h00	Audrey	S.polyvalente
UNIVERS OXYGENE				
RANDONNEES				
JEUDI	Marche Nordique 1 atelier de 10 séances Du 14/03/24 Au 06/06/24			Autour Estrablin
VENDREDI	APRES MIDI niveau facile		Béatrice / Thérèse / Alain	Région AURA
DIMANCHE ou SAMEDI	JOURNEE niveau modéré / confirmé			
AQUAGYM / NATATION * sous de réserve de modification				
LUNDI		19h00 / 19h45	Piscine Villette	
		19h45 / 20h30		
VENDREDI		11h15 / 12h00		
		20h15 / 21h00		
		21h00 / 21h45		
SAMEDI		13h00 / 13h45		

www.gvestrablin.fr gvestrablin0@gmail.com				
06 23 90 39 93				
LUNDI	Renfo Cardio nouveau	9h00		
	Gym tendance Pilates	10h00	11h00	
	Gym bien vieillir, Atout équilibre	10h15		
	Gym douce	14h15	15h30	
	Mix'cardio training	18h15		
	Aquagym	19h00	Aqua/nat	19h45
	Step	19h30		
	Sophrologie	19h30		
	Body Sculpt	19h30		
	Qi-Gong	9h30		
MARDI	Renforcement musculaire	18h45		
	Gym tendance Pilates	19h50		
	Cardio dance / zumba	20h00		
MERCREDI	Gym tendance Pilates	9h40	10h45	20h00
	APA Activités Physiques Adaptées	10H30		
	Gym / stretching	18h45		
JEUDI	Yoga	16h30		
	Marche Nordique	18h00		
	Tonique Cardio	19h30		
VENDREDI	Pilates / Stretching nouveau	9h00		
	Gym tonique	10h15		
	Gym bien vieillir, Atout équilibre	10h15		
	Aquagym	11h15 20h15	Aqua/nat	21h00
	Randonnée douce	Après midi		
	Danse de salon	15h00		
SAMEDI/DIMANCHE	Randonnée	journée		
SAMEDI	Aquagym	13h00		

GARDEZ LA FORME

GV ESTRABLIN SAISON 2023/2024



Avec le programme sport santé, découvrez nos univers:

Univers Zen : regroupe les techniques douces

Univers Energy : rassemble les techniques cardio et de renforcement musculaire

Univers Oxygène : destiné aux personnes qui préfèrent les activités dynamiques en plein air

Univers Danse : réunit les techniques d'expression et de danse

Parmi les 24 activités proposées, il y en a sûrement pour vous, nos animateurs diplômés sauront vous accueillir

dès le 4 septembre....

Gymnase Pierre Lacroix – 6 allée des Sports 38780 ESTRABLIN
n° agrément Jeunesse et Sports 38 86 076 - Siret 338 481 203 00010