

LUNDI	RENFO CARDIO	08h55		
	GYM TENDANCE PILATES	10h00	11h00	
	ATOUT ÉQUILIBRE	10h30		Bien vieillir
	ÉTIREMENTS RELAXATION	14h15		
	GYM DOUCE	15h30		
	MIX CARDIO TRAINING	18h15		
	AQUAGYM	19h00	Aqua/nat	19h45
	STEP	19h30		
	SOPHROLOGIE	19h30		
MARDI	MARCHE NORDIQUE	09h00		
	QI-GONG	09h30		
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h45		
	GYM TENDANCE PILATES	19h50		
	CARDIO DANSE ZUMBA	20h00		
MERCREDI	GYM TENDANCE PILATES	09h20	10h30	20h00
	ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	10h45		
	GYM / STRETCHING	18h45		
JEUDI	YOGA	16h30		
	TONIQUE CARDIO	19h00		
	DANCE MOVE	20h00	nouveau	
VENDREDI	PILATES/STRETCHING	09h00		
	1, 2, 3 Km (Marche Santé)	09h15	nouveau	
	ATOUT ÉQUILIBRE	10h30		Bien vieillir
	GYM TONIQUE	10h15		
	AQUAGYM	11h15	Aqua/nat	20h15
	RANDONNÉE DOUCE	après-midi		
	DANSES DE SALON	15h00		
SAMEDI	AQUAGYM	13h00		
DIMANCHE	RANDONNÉE	journée		

3, 2, 1 ... BOUGEZ !

GV Estrablin Saison 2024-2025



Avec le programme Sport Santé, découvrez nos univers :

Univers Energy : rassemble les techniques cardio et de renforcement musculaire !

Univers Zen : regroupe les techniques douces !

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

Univers Oxygène : destiné aux personnes préférant les activités dynamiques en plein air !

Parmi les 27 activités proposées, il y en a sûrement pour vous, nos animateurs diplômés sauront vous accueillir dès le 2 septembre ...



UNIVERS ENERGY

GYMNASTIQUE

JOUR	ACTIVITÉS	HORAIRES	ANIMATEUR	SALLE
LUNDI	RENFO CARDIO	08h55 - 09h55	Eva	Dojo
MARDI	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h45 - 19h45	Audrey	Salle festive
MERCREDI	GYM / STRETCHING	18h45 - 19h45	Amélie	Salle festive
JEUDI	TONIQUE CARDIO	19h00 - 20h00	Hyoni	Dojo
VENDREDI	GYM TONIQUE	10h15 - 11h15	Eva	Dojo

CARDIO

LUNDI	MIX CARDIO TRAINING	18h15 - 19h15	Hyoni	Salle festive
-------	---------------------	---------------	-------	---------------

UNIVERS ZEN

GYM TENDANCE PILATES

JOUR	ACTIVITÉS	HORAIRES	ANIMATEUR	SALLE
LUNDI	GYM TENDANCE PILATES	10h00 - 11h00	Mohammed	Dojo
		11h00 - 12h00		
MARDI	GYM TENDANCE PILATES	19h50 - 20h50	Mohammed	Salle festive
MERCREDI	GYM TENDANCE PILATES	09h20 - 10h20	Mohammed	Dojo
		10h30 - 11h30		Salle festive
		20h00 - 21h00		

PILATES - GYM DOUCE

VENDREDI	PILATES / STRETCHING	09h00 - 10h00	Hyoni	Dojo
----------	----------------------	---------------	-------	------

GYM DOUCE

LUNDI	ÉTIREMENTS RELAXATION	14h15 - 15h15	Noëllie	Dojo
	GYM DOUCE	15h30 - 16h30		

SOPHROLOGIE

LUNDI	2 ateliers de 10 séances du 23/09 au 16/12/2024 et du 10/03 au 26/05/2025			
	SOPHROLOGIE	19h30 - 20h30	Nathalie	Dojo

QI-GONG

MARDI	QI-GONG	09h30 - 10h45	Olivier	Salle festive
-------	---------	---------------	---------	---------------

YOGA

JEUDI	YOGA	16h30 - 17h30	Zohra	Dojo
-------	------	---------------	-------	------

UNIVERS ZEN

GYM BIEN VIEILLIR - ATOUT ÉQUILIBRE

JOUR	ACTIVITÉS	HORAIRES	ANIMATEUR	SALLE
LUNDI	INTENSITÉ +	10h30 - 11h30	Monique	Salle festive
VENDREDI	INTENSITÉ MODÉRÉE	10h30 - 11h30		

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MERCREDI	APA	10h45 - 11h45	Monique	Salle festive
VENDREDI	1,2,3 KM (Marche santé) <i>nouveau</i>	9h15 - 10h15		Estrablin
10 séances du 10/09 au 26/11/2024 et 12 séances du 11/03 au 10/06/2025				

UNIVERS DANSE

STEP

JOUR	ACTIVITÉS	HORAIRES	ANIMATEUR	SALLE
LUNDI	STEP	19h30 - 20h30	Hyoni	Gymnase

ZUMBA

MARDI	CARDIO DANSE ZUMBA	20h00 - 21h00	Audrey	S. polyvalente
-------	--------------------	---------------	--------	----------------

DANSES

JEUDI	DANCE MOVE <i>nouveau</i>	20h00 - 21h00	Hyoni	Dojo
VENDREDI	DANSES DE SALON	15h00 - 16h30	Joël	Salle festive

UNIVERS OXYGÈNE

RANDONNÉES - MARCHÉ NORDIQUE

JOUR	ACTIVITÉS	HORAIRES	ANIMATEUR	LIEUX
MARDI	2 ateliers de 10 séances du 10/09 au 26/11/2024 et 12 séances du 11/03 au 10/06/2025			
	MARCHE NORDIQUE	09h00 - 10h30	Muriel	Autour d'Estrablin
VENDREDI	APRES MIDI niveau facile		Thèrèse	Béatrice
DIMANCHE	JOURNÉE niveau modéré / confirmé		Marie-Liesse	Alain
			Béatrice	Région AURA

AQUAGYM - NATATION

LUNDI	19h00 - 19h45	Piscine de Villette de Vienne - Règlement directement à la GV Serpaize
	19h45 - 20h30	
VENDREDI	11h15 - 12h00	
	20h15 - 21h00	
SAMEDI	13h00 - 13h45	