

Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « GV LA GAUDE »

(affiliée FFSV (ex FFEPGV))

Site web : <https://gv-lagaude.fr> Mail : contact@asso.gv-lagaude.fr BP : Mairie de La Gaudé 6 rue Louis-Michel FÉRAUD 06610 LA GAUDE

Renseignements : Ghislaine DEL REY 06 18 78 84 60 / presidence@asso.gv-lagaude.fr

Francine FRANTZ 06 12 52 50 41 / evenementiel@asso.gv-lagaude.fr

PROGRAMME SAISON 2026-2027 -> Reprise des cours le lundi 7 septembre 2026 au soir 18 h

JOURS	HORAIRES	LIEU (*)	ANIMATEURS	COURS
Lundi	9h-10h30 <u>ou</u> 10h30-12h	Salle Omnisports	Florence	Gym d'entretien, étirements, relaxation (<u>2 séances identiques</u>)
	18h-19h	Salle Omnisports	Liza	Cardio-renfo
	19h-20h	Salle Omnisports	Liza	Pilates débutant + confirmé
Mardi	9h-10h15 <u>ou</u> 10h15-11h30	Salle Omnisports	Léa	Cardio-Renfo-Souplesse (<u>2 séances identiques</u>)
	18h10-19h10	Salle Omnisports	Marion	Zumba
	19h15-20h15	Salle Omnisports	Marion	Renfo-gainage ou étirements
Jeudi	9-10h <u>ou</u> 10-11h	Salle Omnisports	Isabelle	Cardio-renfo, Pilates, souplesse (<u>2 séances identiques</u>)
	11-12h	Salle Omnisports	Isabelle	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	18h05-19h05	Salle Omnisports	Marion	Zumba
	19h10-19h55	Salle Omnisports	Marion	Circl Mobility (45mn)
Vendredi	9h-10h	Salle Omnisports	Stéphane	Gym dynamique, cardio-renfo, étirements
	10h-11h	Salle Omnisports	Stéphane	Stretching, souplesse, relaxation
	11h-11h45-12h30	Salle Omnisports	Stéphane	Pilates, gym posturale (45mn) puis Hatha Yoga (45mn)
	18h-19h	Salle Omnisports	Liza	Steps chorégraphié
	19h-20h	Salle Omnisports	Liza	Yoga Vinyasa

(*) Salles attribuées par la mairie de La Gaudé pouvant être remplacées en cours d'année par d'autres salles sur la commune
La salle Omnisports est située au 1706 route de Saint-Laurent , 06610 LA GAUDE

Cours pour adultes, seniors et aux adolescents de plus de 15 ans.

Des **séances « Bien Vieillir »** également tous les **mardis de 15h à 16h** salle Omnisports pour les seniors n'ayant pas ou peu pratiqué de sport. Renseignements sur notre site web et sur place lors des cours.