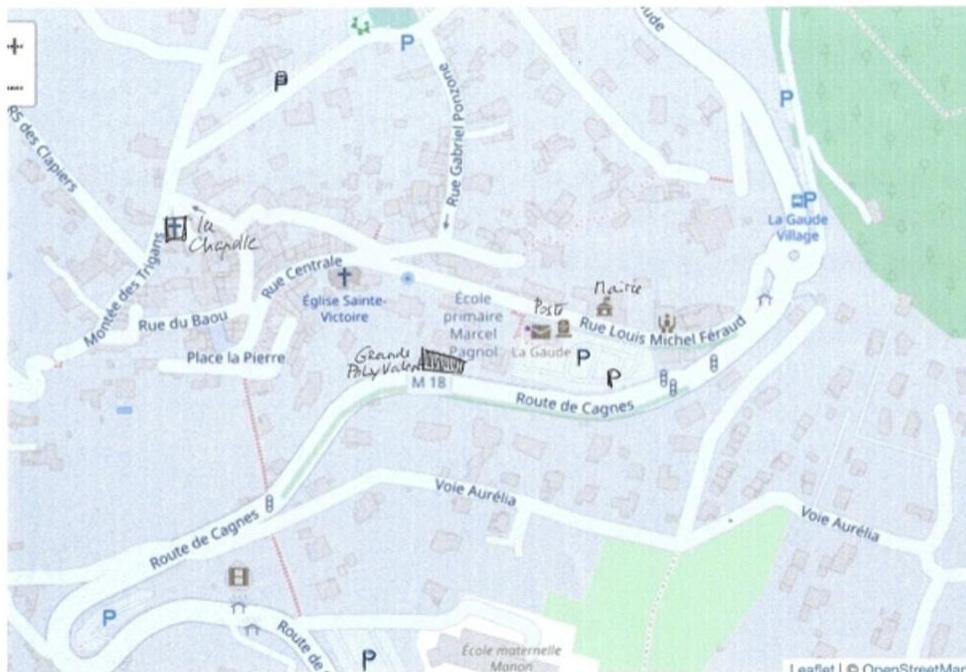


Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « GV LA GAUDE »
Espaces sportifs du Mont Gros et Salles communales de La Gaude
 Site web : <http://gv-lagaude.fr> Mail : contact@gv-lagaude.fr

SAISON 2024-2025 – PROGRAMME COURS A PARTIR DU LUNDI 13 JANVIER 2025

JOURS	HORAIRES	LIEU (*)	ANIMATEURS	COURS
Lundi	9h-10h30	Salle Poly Village	Florence	Gym d'entretien, étirements, relaxation
	10h30-12h	Salle Poly Village	Florence	Gym d'entretien, étirements, relaxation (identique à 9H)
	18h-19h	Salle Nertières	Liza	Renfo
	19h-20h	Salle Nertières	Liza	Pilates débutant + confirmé
Mardi	9h-10h30	Salle Poly Village	Léa	Cardio-Renfo-Souplesse
	15h-16h	Salle Poly Village	Stéphane	Ateliers « Bien Vieillir » (ouvert aux non-adhérents aussi)
	18h10-19h10	Salle Poly Village	Marion	Zumba
	19h15-20h15	Salle Poly Village	Marion	Renfo-gainage ou étirements
Jeudi	9h-10h	Salle Poly Village	Nelly	Cardio-renfo, Pilates, souplesse
	10h-11h	Salle Poly Village	Nelly	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	18h05-19h05	Salle de la Chapelle	Marion	Zumba
	19h10-19h55	Salle de la Chapelle	Marion	Circl Mobility
Vendredi	9h-10h	Salle Poly Village	Stéphane	Gym dynamique, cardio-renfo, étirements
	10h-11h	Salle Poly Village	Stéphane	Stretching, souplesse, relaxation
	11h-11h45-12h30	Salle Poly Village	Stéphane	Pilates, gym posturale (45mn) puis Yoga (45mn)
	18h-19h	Salle Nertières	Liza	cardio-renfo, (steps/choré)
	19h-20h	Salle Nertières	Liza	Yoga Vinyasa

Localisation des salles communales au sein du Village :



Ici également une liste des parkings permettant d'accéder à la salle polyvalente située sous l'école primaire, par ordre de proximité avec la salle, avec plus de détails de localisation dans les liens associés:

*Le plus proche (mais souvent plein): le parking du village (inférieur), juste à côté de la salle:

<https://www.lagaude.fr/points/parking-du-village-inferieur/>

*Celui de la Mairie et de la Poste, dénommé parking du village (supérieur):

<https://www.lagaude.fr/points/parking-du-village/>

*Celui en-dessous du rond-point dans la descente vers le vallon, dénommé parking des Salettes, où il y a souvent une dizaine de places :

<https://www.lagaude.fr/points/parking-des-salettes/>

*Au-dessus du village, le parking Thomas Garbiès, le plus proche de la salle de la Chapelle qui est au bout de la rue, mais malheureusement peu de places libres le soir :

<https://www.lagaude.fr/points/parking-thomas-garbies/>

*Au-dessous du village, dans le virage de La Coupole, le parking de la Basse Gaude:

<https://www.lagaude.fr/points/parking-basse-gaude/>

*Enfin plus bas encore, en dessous de La Coupole, le parking de l'Ecole maternelle :

<https://www.lagaude.fr/points/parking-manon-des-sources/>

*Et de l'autre côté de la route le parking du marché :

<https://www.lagaude.fr/points/parking-marches-dapolline/>