

REJOIGNEZ NOUS !
Pour pratiquez

LA MARCHÉ NORDIQUE

Une marche dynamique, mais à chacun son rythme, avec des bâtons spécifiques. La séance, animée par Sylvie, dure environ 2h00 sur les chemins vallonnés du bassin chambérien.

Elle comprend 5 minutes d'échauffement, des exercices pour acquérir la technique, un parcours à réaliser et une séquence d'étirements en fin de séance

LES BIENFAITS DE CETTE ACTIVITÉ DE PLEIN AIR :

- ⇒ Tonifie 90% des muscles du corps
- ⇒ Améliore la posture en sollicitant les muscles profonds
- ⇒ Renforce le système cardio-respiratoire
- ⇒ Protège les articulations des membres inférieurs
- ⇒ Améliore l'équilibre et la coordination
- ⇒ Lutte contre l'ostéoporose
- ⇒ Un bon moyen de communication car la conversation est possible et des amitiés sportives peuvent se créer
- ⇒ Apprend le plaisir de se concentrer sur un sport techniquement exigeant
- ⇒ Fait découvrir les sentiers de la région

25 séances prévues chaque lundi de 9h00 à 11h00



1 séance d'essai gratuite avec possibilité de prêt de bâtons

Début des cours lundi 13 septembre 2021

Pour plus d'informations sur l'activité ou le lieu de rendez-vous contacter Sylvie au 0648609255

Gymnastique Volontaire
Tarif à l'année

18 - 30 ans : 67€

+ 30 ans : 97€

Couples : 173€

Marche Nordique
Tarif pour les 25 séances

98,50€

Cotisation payable en une, deux ou trois fois (Septembre, Janvier, Avril), comprend l'adhésion, la licence et l'assurance



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

06 07 39 66 08

06 87 14 97 15

gvsaintalban@gmail.com

www.gvsaintalban.fr

06 48 60 92 55

Pour la Marche Nordique

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SAINT ALBAN LEYSSE



Pourquoi la gym volontaire?

Pour faire du sport à son rythme en y prenant plaisir!

Parce que c'est une gym qui convient à tout âge

Pour conserver et même accroître son capital santé

Pour modeler ou maintenir sa silhouette en toute sécurité

Pour partager un temps de loisir et de bien-être



Des groupes à taille humaine dans une ambiance conviviale

Début des cours lundi 13 septembre 2021

Les 2 premières séances sont gratuites



GYM TONIQUE

Echauffement
 Cardio
 Abdos - fessiers
 Stretching

MARDI

18h30 à 19h30	Gymnase René Guerraz	Sylviane
---------------------	----------------------------	----------

MERCREDI

20h00 à 21h00	Gymnase Adrien Vivet	Muriel Sylvie
---------------------	----------------------------	------------------



BODY ZEN - STRETCHING

Gym dansée
 Yoga et stretching
 Pilates
 Relaxation

LUNDI

14h15 à 15h15	Ancienne Ecole Leysse	Sophie
---------------------	-----------------------------	--------



GYM DOUCE

Echauffement
 Renforcement musculaire
 Exercices de mémoire
 et d'équilibre
 Relaxation

JEUDI

9h00 à 10h00	Salle des Fêtes	Muriel Sylvie
--------------------	-----------------------	------------------

VENDREDI

COURS de 9h30 à 10h30
 SUSPENDU
 Pourra être rétabli en cours d'année
 en fonction du nombre d'adhérents inscrits