

MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche plus dynamique que la randonnée avec des bâtons spécifiques.

La séance, animée par Sylvie, dure environ 2h00 sur les chemins vallonnés du bassin chambérien. Elle comprend un échauffement, un parcours à réaliser pour acquérir la technique (propulser le corps en avant et allonger la foulée) et une séquence d'étirement.

Les séances sont progressives. Au bout de quelques séances on parcourt les kilomètres plus facilement : on va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.



LA MARCHE NORDIQUE UNE MULTITUDE DE BIENFAITS:

sollicite 80% des muscles du corps, permet de se dépenser, de s'oxygéner, de communiquer et créer des amitiés sportives, de découvrir les sentiers de sa région...

25 séances prévues chaque lundi de 9h00 à 11h00

1 séance d'essai gratuite

**Début des séances
lundi 12 septembre 2022**

Plus Informations sur l'activité
contacter Sylvie au 06 48 60 92 55



COTISATIONS

GV

18 - 30 ans 74,00€

+30 ans 105,00€

Couple 189,00€

Quel que soit le nombre
de cours par semaine

MARCHE NORDIQUE

108,00€

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



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

06 07 39 66 08

06 87 14 97 15

gvsaintalban@gmail.com

www.gvsaintalban.fr

Notre club est affilié à la Fédération Française
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire et fait
partie d'un réseau national structuré.



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SAINT ALBAN LEYSSE

**Le sport santé: une pratique
pour le bien être de tous**



Faire du sport
à son rythme
en y prenant
plaisir!

De l'activité
physique
pour tous

Conserver et
même
accroître
son capital
santé

modérer ou
maintenir sa
silhouette
en toute
sécurité

partager un
temps de
loisir
et de bien-être



**Des groupes à taille humaine dans une
ambiance conviviale**

Début des cours lundi 12 septembre 2022

**Les 2 premières séances
sont gratuites**

BODY ZEN - STRETCHING

Gym dansée
Travail sur la posture
Pilates
stretching
Relaxation

LUNDI

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



GYM TONIQUE

Séance dynamique et complète avec des exercices intenses et courts visant à renforcer la globalité du corps

MARDI

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



BODYART

Ensemble de postures et exercices qui permettent de travailler le corps dans sa globalité.

Très doux et très intense à la fois

MERCREDI

20h00 à 21h00	Gymnase Adrien Vivet	Cours de Muriel 1 semaine sur 2
---------------------	----------------------------	--



GYM TONIQUE

MERCREDI

Echauffement, Cardio, Abdos - Fessiers, stretching

20h00 à 21h00	Gymnase Adrien Vivet	Cours de Sylvie 1 semaine sur 2
---------------------	----------------------------	--

GYM DOUCE DYNAMIQUE ET D'ENTRETIEN

Echauffement, Renforcement musculaire,
Exercices de mémoire et d'équilibre,
Relaxation

JEUDI	VENDREDI
9h00 à 10h00	9h00 à 10h00
Salle des Fêtes	Ancienne Ecole de Leysse

Cours de Sylvie 1 semaine sur 2



BODYART

Ensemble de postures et exercices qui permettent de travailler le corps dans sa globalité.

Très doux et très intense à la fois

JEUDI	VENDREDI
9h00 à 10h00	9h00 à 10h00
Salle des Fêtes	Ancienne Ecole de Leysse

Cours de Muriel 1 semaine sur 2

Le club s'engage à appliquer toutes les directives sanitaires du moment