

## ➤ MARCHE NORDIQUE

### L'essayer c'est l'adopter !

Ce sport d'endurance, permet de profiter de la nature tout en apportant au corps de nombreux bénéfices.

Avec son rythme de marche dynamique, accentué par l'amplification des mouvements et la propulsion apportées par les bâtons, la Marche Nordique travaille sur l'ensemble des systèmes cardiovasculaire, respiratoire, métabolique et musculaire.

Étant une activité essentiellement pratiquée de manière collective, la Marche Nordique accroît le bonheur relationnel.

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.

**Animée par Sylvie, la séance dure environ 2h00 sur les chemins vallonnés du bassin chambérien.**

**25 séances prévues  
chaque lundi  
de 9h00 à 11h00**

**1 séance d'essai gratuite pour  
les nouveaux adhérents**

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



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

## ➤ LE CLUB

Pratiquer une activité physique de manière mesurée et adaptée à ses capacités.

De l'activité physique pour être en bonne forme.

De l'activité physique pour le plaisir.

De l'activité physique pour progresser à son rythme tout en bénéficiant de conseils personnalisés.

De l'activité physique pour se sentir bien dans son corps.



➤ **REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS  
A PARTIR  
DU LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024**

## ➤ NOUS CONTACTER

Tél : 06 07 39 66 08

Tél : 06 87 14 97 15

Mail : gvsaintalban@gmail.com

## ➤ COTISATION saison 2024/2025

### Cotisation GV

18 - 30 ans 81,00€

+30 ans 115,00€

Couple 207,00€

### Cotisation MN

115,00€

Cotisation MN+ GV

201,00€

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

CLUB  
EPGV  
**Gym'  
Volontaire**  
St-Alban Laysse



REJOIGNEZ  
NOUS !



**SPORT SANTÉ,  
UNE PRATIQUE  
POUR LE  
BIEN ÊTRE DE TOUS  
ET LE LIEN  
SOCIAL**

**DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
POUR TOUS**

vitaFédé  
04 79 00 00 00

**Ensemble  
en forme !**

*Nouveau*

Cours de GV pendant la première semaine des vacances scolaires sauf vacances de Noël et d'été

## LUNDI

### BODY ZEN - STRETCHING

Gym dansée  
Travail sur la posture  
Pilates, stretching

14h15 à 15h15	SALLE DES FÊTES	Ophélie
---------------------	--------------------	---------



## MARDI

### GYM TONIQUE

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

18h30 à 19h30	GYMNASE RENÉ GUERRAZ	Anthony
---------------------	----------------------------	---------

## LES HORAIRES, LES LIEUX DE PRATIQUES



## MERCREDI

### BODYART 1 SEMAINE SUR 2

Ensemble de postures et exercices qui permettent de travailler le corps dans sa globalité.  
Très doux et très intense à la fois

Muriel

### GYM TONIQUE 1 SEMAINE SUR 2

Echauffement, Cardio,  
Abdos - Fessiers, stretching

Sylvie

19h30 à 20h30	GYMNASE ADRIEN VIVET
---------------------	----------------------------

*2 séances d'essai gratuites  
pour les nouveaux adhérents*

## JEUDI

### GYM DOUCE DYNAMIQUE ET D'ENTRETIEN 1 SEMAINE SUR 2

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

Sylvie

8h55  
à  
9h55

### BODYART 1 SEMAINE SUR 2

Ensemble de postures et exercices qui permettent de travailler le corps dans sa globalité. Très doux et très intense à la fois

Muriel

SALLE DES FÊTES



## VENDREDI

### GYM DOUCE DYNAMIQUE ET D'ENTRETIEN 1 SEMAINE SUR 2

Echauffement,  
Renforcement  
musculaire,  
Exercices de mé-  
moire et  
d'équilibre,  
Relaxation

Sylvie

8h55  
à  
9h55

### BODYART 1 SEMAINE SUR 2

Ensemble de postures et exercices qui permettent de travailler le corps dans sa globalité. Très doux et très intense à la fois

Muriel

SALLE DU  
CHAMPITEAU