

## ➤ 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  
Les lundis  
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



## ➤ 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 8 SEPTEMBRE 2025**

## ➤ NOUS CONTACTER

Tél : 06 34 43 26 99 ( Joce )

Tél : 06 87 14 97 15 ( Véro )

Mail : gvsaintalban@gmail.com

Site internet : [www.gvsaintalban.fr](http://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

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



REJOIGNEZ  
NOUS !

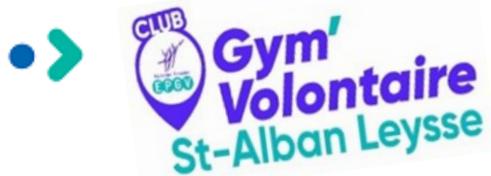


SPORT SANTÉ,  
UNE PRATIQUE  
POUR LE  
BIEN ÊTRE DE TOUS  
ET LE LIEN  
SOCIAL

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
POUR TOUS

vitalafédé  
19 00000

Ensemble  
en forme !



LES HORAIRES, LES LIEUX DE PRATIQUES



**LUNDI**  
**BODY ZEN - STRETCHING**

Gym dansée, Travail sur la posture, Pilates, stretching, Relaxation

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	GYMNASSE RENÉ GUERRAZ	Anthony
---------------------	-----------------------	---------

2 séances d'essai gratuites pour les nouveaux adhérents

**MERCREDI**  
**BODYART 1 SEMAINE SUR 2**  
Muriel

Inspiré de la médecine chinoise, combine force, souplesse, cardio, respiration, conscience de soi

**GYM TONIQUE 1 SEMAINE SUR 2**  
Sylvie

Echauffement, Cardio, Abdos - Fessiers, stretching, relaxation

19h30 à 20h30	GYMNASSE ADRIEN VIVET
---------------------	-----------------------



**JEUDI**  
**BODYART 1 SEMAINE SUR 2**  
Muriel

Inspiré de la médecine chinoise, combine force, souplesse, cardio, respiration, conscience de soi

**GYM DOUCE DYNAMIQUE ET D'ENTRETIEN 1 SEMAINE SUR 2**  
Sylvie

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

8h55 à 9h55	SALLE DES FÊTES
-------------------	-----------------



**Cours de CROSS TRAINING**  
Si le nombre de personnes intéressées est suffisant : Minimum 15 personnes

**JEUDI**  
**CROSS TRAINING**

Renforcement de l'ensemble des muscles du corps qui consiste en des séances d'entraînement comprenant des variations de squats, pompes, levées de poids, corde à sauter...etc...pendant une durée déterminée

12h15 à 13h15	GYMNASSE RENÉ GUERRAZ	Anthony
---------------------	-----------------------	---------



**VENDREDI**  
**BODYART 1 SEMAINE SUR 2**  
Muriel

Inspiré de la médecine chinoise, combine force, souplesse, cardio, respiration, conscience de soi

**GYM DOUCE DYNAMIQUE ET D'ENTRETIEN 1 SEMAINE SUR 2**  
Sylvie

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

8h55 à 9h55	SALLE DU CHAMPITEAU
-------------------	---------------------

### ➤ ADHESION - MODALITÉS

Pour cette saison, les inscriptions auront lieu de manière anticipée lors de permanences organisées :

- le **jeudi 4 septembre, de 17 h à 19 h** dans le hall du Gymnase Guerraz
- le **vendredi 5 septembre, lors du Forum des associations, à partir de 16 h 30** au Gymnase Guerraz
- le **lundi 8 septembre, après le premier cours d'Ophélie, à partir de 15 h 15** dans le hall de la Salle des Fêtes.

**Très important** : les personnes qui doivent produire un **certificat médical** (parce qu'elles ont répondu "oui" à une des questions du questionnaire de santé) **sont invitées à prendre, dès maintenant, rendez-vous auprès de leur médecin traitant.**

Nous vous rappelons en effet, qu'un dossier complet doit être présenté au moment de l'inscription.



### ➤ ADHESION - MODALITÉS

Pour cette saison, les inscriptions auront lieu de manière anticipée lors de permanences organisées :

- le **jeudi 4 septembre, de 17 h à 19 h** dans le hall du Gymnase Guerraz
- le **vendredi 5 septembre, lors du Forum des associations, à partir de 16 h 30** au Gymnase Guerraz
- le **lundi 8 septembre, après le premier cours d'Ophélie, à partir de 15 h 15** dans le hall de la Salle des Fêtes.

**Très important** : les personnes qui doivent produire un **certificat médical** (parce qu'elles ont répondu "oui" à une des questions du questionnaire de santé) **sont invitées à prendre, dès maintenant, rendez-vous auprès de leur médecin traitant.**

Nous vous rappelons en effet, qu'un dossier complet doit être présenté au moment de l'inscription.



### ➤ ADHESION - MODALITÉS

Pour cette saison, les inscriptions auront lieu de manière anticipée lors de permanences organisées :

- le **jeudi 4 septembre, de 17 h à 19 h** dans le hall du Gymnase Guerraz
- le **vendredi 5 septembre, lors du Forum des associations, à partir de 16 h 30** au Gymnase Guerraz
- le **lundi 8 septembre, après le premier cours d'Ophélie, à partir de 15 h 15** dans le hall de la Salle des Fêtes.

**Très important** : les personnes qui doivent produire un **certificat médical** (parce qu'elles ont répondu "oui" à une des questions du questionnaire de santé) **sont invitées à prendre, dès maintenant, rendez-vous auprès de leur médecin traitant.**

Nous vous rappelons en effet, qu'un dossier complet doit être présenté au moment de l'inscription.



Saison 2025/2026

➤ **COTISATIONS**

Gym' Volontaire (GV)	
18-30 ans	83,00€
+30 ans	117,00€
Couple	211,00€
Marche Nordique (MN)	
117,00€	
Cross Training (CT)	
18-30 ans	99,00€
+30 ans	145,00€
Couple	261,00€
Activités Groupées ( +30 ans )	
GV + MN	203,00€
GV + CT	231,00€
MN + CT	231,00€
GV + MN + CT	317,00€

La Cotisation

⇒ payable en une, deux ou trois fois ( Septembre, Janvier, Avril ) chèques à remettre à l'inscription  
 ⇒ Comprend l'adhésion, la licence et l'assurance

Saison 2025/2026

➤ **COTISATIONS**

Gym' Volontaire (GV)	
18-30 ans	83,00€
+30 ans	117,00€
Couple	211,00€
Marche Nordique (MN)	
117,00€	
Cross Training (CT)	
18-30 ans	99,00€
+30 ans	145,00€
Couple	261,00€
Activités Groupées ( +30 ans )	
GV + MN	203,00€
GV + CT	231,00€
MN + CT	231,00€
GV + MN + CT	317,00€

La Cotisation

⇒ payable en une, deux ou trois fois ( Septembre, Janvier, Avril ) chèques à remettre à l'inscription  
 ⇒ Comprend l'adhésion, la licence et l'assurance

Saison 2025/2026

➤ **COTISATIONS**

Gym' Volontaire (GV)	
18-30 ans	83,00€
+30 ans	117,00€
Couple	211,00€
Marche Nordique (MN)	
117,00€	
Cross Training (CT)	
18-30 ans	99,00€
+30 ans	145,00€
Couple	261,00€
Activités Groupées ( +30 ans )	
GV + MN	203,00€
GV + CT	231,00€
MN + CT	231,00€
GV + MN + CT	317,00€

La Cotisation

⇒ payable en une, deux ou trois fois ( Septembre, Janvier, Avril ) chèques à remettre à l'inscription  
 ⇒ Comprend l'adhésion, la licence et l'assurance