# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE FAYOLLE

1 place Bernard **SCHÖNBERG** : séances de Gymnastique pour tous publics, salariés ou non, masculin, féminin

Fédération Française EPGV Section 69045 Fayolle

# SAISON 2023-2024

**RENSEIGNEMENTS :**
Marie-Laure FAVIER :
06 99 13 53 78
Marie-Sophie BOISSONNET :
06 14 77 60 86
**gvfayolle69@orange.fr**
**site : www.gvfayolle.fr**

## GYMNASTIQUE ADULTES

| Jours | Horaires | Activités | Animateurs Diplômés |
|---|---|---|---|
| **LUNDI** | 15h15 - 16h15 | **Gym Seniors** | Isabel |
| | 16h15 - 17h15 | **Gym d'entretien** | Jean-Claude |
| | 17h30 - 19h00 | **Hatha Yoga** | Emeline |
| | 19h00 - 20h00 | **Pilâtes** | Laure |
| | 20h00 – 21h00 | **Stretching** | Françoise |
| **MARDI** | 9h00 - 10h00 | **Gym douce** | Jean-Claude |
| | 10h00 - 11h00 | **Gym dynamique** | Jean-Claude |
| | 11h00 – 12h00 | **Gym Seniors** | Jean-Claude |
| | 14h30 - 15h30 | **Pilâtes** | Jean-Claude |
| | 15h30 - 16h30 | **Stretching** | Françoise |
| | 18h30 - 20h00 | **Qi Gong** | Denise |
| **MERCREDI** | 9h00 - 10h00 | **Gym dynamique** | Jean-Claude |
| | 10h00 - 11h00 | **Gym d'entretien** | Jean-Claude |
| | 11h00 - 12h00 | **Gym Seniors** | Jean-Claude |
| | 20h00 – 21h00 | **Gym dynamique** | Laure |
| **JEUDI** | 18h00 - 19h30 | **Hatha Yoga** | Emeline |
| | 19h30 - 21h00 | **Gym Tendances**<br>Cardio, Fitness, Cross training | Noëline |
| **VENDREDI** | 9h00 - 10h00 | **Pilâtes** | Pascale |
| | 10h00 - 11h00 | **GYM d'Entretien**<br>Renforcement postural | Pascale |
| | 11h00 - 12h00 | **Gym Seniors**<br>Renforcement postural | Pascale |

## AUTRES ACTIVITES ADULTES

| | | | |
|---|---|---|---|
| **MERCREDI** | 4 séances<br>à 9h30, 10h30<br>11h30, 12h30 | **GYM AQUATIQUE** | **"Club Equilibre" à Saint-Cyr**<br>du 20/09/23 au 19/06/2024 inclus<br>30 séances/an |
| **JEUDI** | 10h00 - 11h00 | **Gym Séniors** au Gymnase Jean-Zay | Jean-Claude |
| | 11h00 - 12h00 | **Gym Séniors douce** Gymnase J-Zay | Jean-Claude |
| | 14h00 - 15h00 | **Animation Tai Chi** salle Schönberg | Martine |
| **LUNDI** | 14h00 - 15h00 | **Gym Mal-Voyants** - MDA Rue Raffin | Isabel |
| **MARDI et JEUDI** | 13h - 18h30 | **RANDONNÉES** à proximité | Calendrier en début de saison |
| **MERCREDI** | 10h - 12h | **Gym douce adaptée** à PROVIDENCE | Noëline |
| **VENDREDI** | 21h00 - 23h00 | **DANSES DE SALON** :<br>2023 : 13/10 - 17/11 - 15/12<br>2024 : 19/01 - 08/03 - 05/04 | **Salle Schönberg**<br>ouvert à tous les adhérents<br>en couple ou célibataires |