



## Planning des cours : Année 2023 / 2024

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

30 heures et demi de cours par semaine  
du lundi au vendredi

Durée des cours = 1 heure (sauf zumba 1h30)

Début de saison

lundi 11/09/2023

Fin de saison

vendredi 14/06/2024

@mail: [contactgvbron@gmail.com](mailto:contactgvbron@gmail.com)

[www.gvbron.com](http://www.gvbron.com)

|                  | 8h30  | 9h00                                     | 9h30  | 10h00  | 10h30                                   | 11h00 | 12h00                                | 16h30   | 17h00                                       | 17h30                                     | 18h00                                       | 18h15                               | 18h30                                      | 19h00                                 | 19h15                                 | 19h30 | 20h00                                       |
|------------------|---|--|---|--|---|-------|--------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-------|---|
| <b>JOURS</b>     |   |  |   |  |   |       |                                      |   |   |   |   |                                     |  |                                       |                                       |       |   |
| <b>LUNDI</b>     |   | Halle des sports<br><b>Gym Entretien</b> |   | Halle des sports<br><b>Gym Entretien</b>     |   |       | Halle des sports<br><b>Gym tonic</b> |   |   |   |   | Alsace Lorraine<br><b>Gym Tonic</b> |  |                                       | Alsace Lorraine<br><b>Gym Festive</b> |       |   |
| <b>MARDI</b>     | Essarts<br><b>Gym Entretien</b>                 | Halle des sports<br><b>Gym Entretien</b> | Essarts<br><b>Stretching Mobilité Articulaire</b> | Halle des sports<br><b>Gym Entretien</b>     | Essarts<br><b>Gym Bien être</b>         |       |                                      |   | Tola Vologe<br><b>Pilâtes intermédiaire</b> |   | Tola Vologe<br><b>Pilâtes intermédiaire</b> | Alsace Lorraine<br><b>YOGA</b>      |  | Tola Vologe<br><b>Gym Tonic</b>       | Alsace Lorraine<br><b>YOGA</b>        |       | Tola Vologe<br><b>Pilâtes intermédiaire</b> |
| <b>MERCREDI</b>  | Alsace Lorraine<br><b>Pilâtes intermédiaire</b> | Halle des sports<br><b>Gym tonic</b>     | Alsace Lorraine<br><b>Pilâtes intermédiaire</b>   | Halle des sports<br><b>Pilâtes débutants</b> | Alsace Lorraine<br><b>Gym Bien être</b> |       |                                      |   |   |   |   |                                     |  |                                       |                                       |       |   |
| <b>JEUDI</b>     |   | Essarts<br><b>Gym tonic</b>              |   | Essarts<br><b>Gym Bien être</b>              |   |       |                                      | Tola Vologe<br><b>60 mn Stretching Mobilité Articulaire</b> |   | Tola Vologe<br><b>60 mn Gym Bien être</b> |   |                                     | Tola Vologe<br><b>30 mn Abdos-fessiers</b> | Tola Vologe<br><b>60 mn Gym Tonic</b> |                                       |       | Tola Vologe<br><b>30 mn Stretching</b>      |
| <b> VENDREDI</b> |   | Halle des sports<br><b>Gym tonic</b>     |   | Halle des sports<br><b>Gym Entretien</b>     |   |       |                                      |   |   |   |   |                                     |  | Tola Vologe<br><b>ZUMBA 90 mn</b>     |                                       |       |   |

**Gym tonic** échauffement, cardio, renforcement musculaire, cuisses, abdos-fessiers, étirements.

**Gym entretien** échauffement, renforcement musculaire, cuisses, abdos-fessiers, étirements.

**Gym Bien être** assouplissement, équilibre, mémoire, coordination, étirements.

**Pilates** gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, cours limité à 25 personnes.

**Gym Festive** échauffement, alliance de pas de danse, gainage et renforcement musculaire, étirements.

**Yoga** relaxer son esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps.

**Zumba** Aéro latino en musique.

**Stretching, mobilité Articulaire** Etirements, souplesse des articulations, renforcement musculaire, équilibre et relaxation

| Adresse des salles de sport de BRON. |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Halle des Sports</b>              | 59, avenue François Mitterrand  |
| <b>Essarts</b>                       | Maison de quartier des Essarts, 21 rue du Parc. + carte d'adhérent à prendre sur place. |
| <b>Tola vologe</b>                   | Salle des sports, 67-69 rue Ch. Lacouture   |
| <b>Alsace Lorraine</b>               | Ecole Alsace Lorraine, 11 rue du 11 novembre.   |