



## Planning des cours : Année 2024 / 2025

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

**33,5 heures de cours par semaine  
du lundi au samedi**

**Durée des cours = 1 heure (sauf zumba 1h30, stretching 30mn, abdos-fessiers 30mn)**

**Début de saison** : lundi 16/09/2024  
**Fin de saison** : samedi 21/06/2025  
**adresse mail:** [contactgvbron@gmail.com](mailto:contactgvbron@gmail.com)  
**Site :** <https://gvbron.com>  
 double cliquez vous serez sur le site

JOURS	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	12h00	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h15	18h30	19h00	19h15	19h30	20h00
<b>LUNDI</b>		Halle des sports <b>Gym Entretien</b>		Halle des sports <b>Gym Entretien</b>			Halle des sports <b>Gym tonic</b>						Alsace Lorraine <b>Gym Tonic</b>			Alsace Lorraine <b>Happy Dance</b>		
<b>MARDI</b>	Essarts <b>Gym Entretien</b>	Halle des sports <b>Gym Entretien</b>	Essarts <b>Stretching Mobilité Articulaire</b>	Halle des sports <b>Gym Entretien</b>	Essarts <b>Gym Bien Être adaptée</b>				Tola Vologe <b>Pilates Intermédiaire</b>		Tola Vologe <b>Pilates Intermédiaire</b>		Alsace Lorraine <b>YOGA</b>		Jean Jaurès <b>Gym Tonic</b>	Alsace Lorraine <b>YOGA</b>		Jean Jaurès <b>Pilates Intermédiaire</b>
<b>MERCREDI</b>	Alsace Lorraine <b>Pilates niv 1</b>		Alsace Lorraine <b>Pilates niv 2</b>		Alsace Lorraine <b>Gym Bien Être</b>													
	Halle des sports <b>Gym Tonic</b>		Halle des Sports <b>Pilates débutants</b>		Halle des sports <b>Stretching Mobilité Articulaire</b>													
<b>JEUDI</b>		Essarts <b>Gym tonic</b>		Essarts <b>Gym Bien Être</b>				Tola Vologe <b>Stretching Mobilité Articulaire</b>		Tola Vologe <b>Gym Bien Être</b>		Tola Vologe <b>30 mn Abdos-fessiers</b>			Jean Jaurès <b>60 mn Gym Tonic</b>			Jean Jaurès <b>30 mn Stretching</b>
<b>VENDREDI</b>		Halle des sports <b>Gym tonic</b>		Halle des sports <b>Gym Entretien</b>											Jean Jaurès <b>90 mn ZUMBA</b>			
<b>SAMEDI</b>		Alsace Lorraine <b>Cross Training</b>		Alsace Lorraine <b>Cardio Boxing</b>														

<b>Gym tonic</b>	échauffement, cardio, renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.
<b>Gym entretien</b>	échauffement, renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.
<b>Gym Bien être / adaptée</b>	assouplissement, équilibre, mémoire coordination, étirements. / adaptée : même mouvements debout ou sur chaise.
<b>Pilates</b>	gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, cours limité à 25 personnes.
<b>Happy dance</b>	Latino, Swing, Country, Jazz avec exercices de gainage. Cours limité à 25 personnes
<b>Yoga</b>	relaxer son esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps.
<b>Zumba</b>	Aéro latino en musique.
<b>Cardio Boxing</b>	Gestes de boxe alliés à des exercices de cardio (aérobic)
<b>Stretching, mobilité articulaire</b>	Étirements, souplesse des articulations, renforcement musculaire, équilibre et relaxation.
<b>Cross Training</b>	Sport qui combine gym, musculation, cardio

Adresse des salles de Sport de BRON	
<b>Halles des Sports</b>	59, avenue François Mitterrand
<b>Tola vologe</b>	Salle des Sports 67-69 rue Ch Lacouture
<b>Alsace Lorraine</b>	Ecole AlsaceLorraine- 11 rue 11 novembre
<b>Gymnase Jean Jaurès</b>	Accès/stade J Jaurès-2 avenue des Sports
<b>Les Essarts</b>	Maison de quartier des Essarts, 21 rue du Parc + carte d'adhérent à prendre sur place.