



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
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
LUNDI		Halle des sports Gym Entretien		Halle des sports Gym Entretien			Halle des sports Gym tonic						Alsace Lorraine Gym Tonic			Alsace Lorraine Happy Dance		
MARDI	Essarts Gym Entretien	Halle des sports Gym Entretien	Essarts Stretching Mobilité Articulaire	Halle des sports Gym Entretien	Essarts Gym Bien Être adaptée				Tola Vologe Pilates Intermédiaire		Tola Vologe Pilates Intermédiaire		Alsace Lorraine YOGA		Jean Jaurès Gym Tonic	Alsace Lorraine YOGA		Jean Jaurès Pilates Intermédiaire
MERCREDI	Alsace Lorraine Pilates niv 1		Alsace Lorraine Pilates niv 2		Alsace Lorraine Gym Bien Être													
	Halle des sports Gym Tonic		Halle des Sports Pilates débutants		Halle des sports Stretching Mobilité Articulaire													
JEUDI		Essarts Gym tonic		Essarts Gym Bien Être				Tola Vologe Stretching Mobilité Articulaire		Tola Vologe Gym Bien Être		Tola Vologe 30 mn Abdos-fessiers			Jean Jaurès 60 mn Gym Tonic			Jean Jaurès 30 mn Stretching
VENDREDI		Halle des sports Gym tonic		Halle des sports Gym Entretien											Jean Jaurès 90 mn ZUMBA			
SAMEDI		Alsace Lorraine Cross Training		Alsace Lorraine Cardio Boxing														

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

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