



Planning des cours : Année 2024 / 2025

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

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

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

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	11h30	12h00	12h30	13h00	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h15	18h30	19h00	19h15	19h30	20h00	20h15	20h30	21h00
LUNDI		Halle des Sports Gym Entretien	Halle des Sports Gym Entretien					Halles des Sports Gym Tonic									Alsace Lorraine Gym Tonic			Alsace Lorraine Happy Dance				
MARDI		Essarts Gym Entretien	Essarts Stretching Mobilité Articulaire	Essarts Gym Bien Être Adaptée								Tola Vologe Pilates Intermédiaire	Tola Vologe Pilates Intermédiaire				Alsace Lorraine YOGA			Alsace Lorraine YOGA				
			Halle des Sports Gym Entretien	Halle des Sports Gym Entretien																Jean Jaurès Gym Tonic		Jean Jaurès Pilates Intermédiaire		
MERCREDI		Alsace Lorraine Pilates niveau 1	Alsace Lorraine Pilates niveau 2	Alsace Lorraine Gym Bien Être																				
		Halles 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 Gym Tonic		Jean Jaurès 30 mn Stretching		
VENDREDI		Halles des Sports Gym tonic	Halles des Sports Gym Entretien																	Jean Jaurès 90 mn ZUMBA				
SAMEDI			Alsace Lorraine Cross Training	Alsace Lorraine Cardio Training																				

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.