



Planning des cours : Année 2026 / 2027



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Début de saison 14/09/2026

Fin de saison 19/06/2027

adresse mail: contactgvbron@gmail.com

Site : <https://gvbron.com>

35h30 de cours par semaine
du lundi au samedi

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

Adresse postale Boite 41 Maison des Sociétés Square Grimma 69500 BRON

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					Halle des Sports Gym Tonic								Alsace Lorraine Gym Tonic			Alsace Lorraine Danse en ligne					
MARDI		Essarts Gym Entretien	Essarts Stretching Mobilité Articulaire	Essarts Gym Bien Être								Tola Vologe Pilâtes Intermédiaire	Tola Vologe Pilâtes Intermédiaire					Jean Jaurès Gym Tonic		Jean Jaurès Pilâtes Intermédiaire				
		Halle des Sports Gym Entretien	Halle des Sports Gym Entretien	Halle des Sports Yoga												Alsace Lorraine Yoga								
MERCREDI		Alsace Lorraine Pilâtes niveau 1	Alsace Lorraine Pilâtes niveau 2	Alsace Lorraine Gym Bien Être																				
		Halle des Sports Gym Tonic	Halle des Sports Pilâtes débutants	Halle des sports Stretching Mobilité Articulaire																				
JEUDI		Essarts Gym Tonic	Essarts Gym « bien vieillir »	Essarts Pilâtes débutants							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		Halle des Sports Pilâtes Niveau 2	Halle des Sports Gym Entretien	Halle des sports Gym Entretien																			Jean Jaurès 90 mn ZUMBA	
SAMEDI			Alsace Lorraine Pilâtes niveau 1	Alsace Lorraine Ateliers Cardio																				

Gym tonic	échauffement, cardio, renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.
Gym entretien	échauffement, renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.
Gym Bien être / « Bien vieillir »	assouplissement, équilibre, mémoire coordination, étirements. / adaptée : mêmes mouvements debout ou sur chaise.
Pilâtes	gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, cours limité à 25 personnes.
Danse en ligne	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.
Ateliers Cardio	Ateliers dynamiques, cardio, renforcement musculaire
Stretching, mobilité articulaire	Étirements, souplesse des articulations, renforcement musculaire, équilibre et relaxation.

Adresse des salles de Sport de BRON	
Halle des Sports	59, avenue François Mitterrand
Tola vologe	Salle des Sports 67-69 rue Ch Lacouture
Alsace Lorraine	Ecole Alsace Lorraine- 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.