



PROGRAMME GENERAL
Saison 2023-2024
Du 4/09/2023 au 05/07/2024
Gymnase du Larry
54 rue des Chênes
45160 OLIVET



02 38 64 27 12

gvolivet@wanadoo.fr

www.gvolivet.fr



LUNDI	9H00-10H00	GYM DOUCE	Laurine C.
	10H00-11H00	PILATES - ETIREMENTS	Laurine C.
	11H00-12H00	RENFORT	Laurine C.
	14H00-15H00	RENFORT	Sandrine C.
	15H00-16H00	ETIREMENTS (méthode globale)	Sandrine C.
	16H00-17H00	Nouveau ZUMBA (accessible à tous)	Sandrine C.
	17H00-18H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	19H00-20H00	CARDIO LIA / STEP (confirmés)	Wilfried M.
	20H00-21H00	ETIREMENTS – PILATES – RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
MARDI	9H00-10H00	YOGA – PILATES	Sandrine C.
	10H00-11H00	RENFORT	Sandrine C.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
	14H00-15H00	ACTI GYM SPORT SANTE	Geneviève Z.
	15H00-16H00	BODY ZEN – PILATES – ETIREMENTS	Geneviève Z.
	16H00-17H00	Nouveau RENFORT (muscles profonds, abdo, lombaires, trapèzes)	Wahid L.
	17H00-18H00	CARDIO-RENFORT (préférences motrices)	Wahid L.
	18H00-19H00	RENFORT	Sylviane L.
	19H00-20H00	MODERN JAZZ	Laurine C.
	20H00-21H00	PILOXING POUND	Laurine C.
MERCREDI	9H00-10H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	10H00-11H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	11H00-12H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE	Laurence H.
	14H00-15H00	EQUILIBRE – MEMOIRE – HABILETE MOTRICE – RENFORT - POSTUROLOGIE	Wahid L.
	15H00-16H00	Nouveau CARDIO-RENFORT	Laurine C.
	16H00-17H00	YOGA MOVE DANCE	Laurine C.
	17H45-18H30	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	18H30-19H15	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	19H15-20H15	ZUMBA (confirmés)	Sandrine C.
JEUDI	9H00-10H00	RENFORT CARDIO (accessible à tous)	Laurine C.
	10H00-11H00	RENFORCEMENT – STRETCHING POSTURAL	Laurine C.
	11H00-12H00	Nouveau ETIREMENTS - PILATES	Laurine C.
	12H30-13H30	Nouveau CARDIO-RENFORT	Laurine C.
	14H00-15H00	CARDIO RENFORT	Cathy D.
	15H00-15H30	ETIREMENTS (méthode globale)	Cathy D.
	15H30-16H30	PILATES (confirmés)	Cathy D.
	17H00-18H00	PILATES (débutants)	Laurence H.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
19H00-20H00	ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.	
 VENDREDI	9H15-10H15	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	10H15-11H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (1 ^{er} groupe)	Cathy D.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (2 ^e groupe)	Cathy D.
	16H30-17H30	Nouveau DYNAMIC GYM	Laurine C.
	17H30-18H00	CARDIO LIA – STEP	Sandrine C.
	18H00-19H00	RENFORT	Sandrine C.
	19H00-20H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
SAMEDI	8H30-9H30	RENFORT	Dimitri C.
	9H30-10H15	DYNAMIC GV	Alternance
	10H15-11H00	RENFORT	
	11H00-11H30	ETIREMENTS (méthode globale)	

	Classique		Energie		Détente
--	-----------	--	---------	--	---------



PROGRAMMES INDEPENDANTS

Saison 2023-2024

Du 4/09/2023 au 06/07/2024

Gymnase du Larry
54 rue des Chênes
45160 OLIVET

☎ 02 38 64 27 12



gvolivet@wanadoo.fr



www.gvolivet.fr



FOLKLORE DU MONDE	Gymnase du LARRY	Françoise MABON
<ul style="list-style-type: none">Mercredi 20h15 - 22h15 : IsraëlVendredi 14h - 16h : tous pays	Cotisation annuelle pour 4h / semaine + licence	Olivetains 163€ Non-Olivetains 196€
MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP	PLEIN AIR Alternance des lieux	Geneviève ZARAGOZA
<ul style="list-style-type: none">Lundi 10h00 – 11h30	Cotisation annuelle pour 1h30 / semaine + licence	Olivetains : 157 € Non-olivetais : 172 €
ACTI'MARCH - BUNGY PUMP	PLEIN AIR Alternance des lieux	Geneviève ZARAGOZA
<ul style="list-style-type: none">Mardi 10h00-11h00	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	Olivetains : 104 € Non-olivetais : 114 €
MULTI SPORTS PLEIN AIR	PLEIN AIR Alternance des lieux	Geneviève ZARAGOZA
<ul style="list-style-type: none">Jeudi 9h30-10h30*Jeudi 10h30-11h30**	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	Olivetains : 104 € Non-olivetais : 114 €
AQUAGYM	Piscine de l'INOX	Maître-nageur INOX
<ul style="list-style-type: none">Lundi 13h15-14h00Mardi 20h15-21h00Mercredi 11h15-12h00	Cotisation annuelle pour 1 séance / semaine + licence	Olivetains 210€ Non-Olivetains 216€

FOLKLORE DU MONDE

Sur des supports musicaux empruntés aux folklores du monde (Italie - Grèce - Roumanie - Serbie - Russie - Bulgarie - Ecosse - Angleterre - Canada - Israël - France...) les participants dansent des chorégraphies adaptées à leurs possibilités, dans la joie, la bonne humeur et la convivialité.

MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP

Marche dynamique d'endurance pratiquée en plein air (alternance des lieux) où la propulsion se fait grâce à des bâtons équipés d'un système de pompe (4 à 10kg de résistance), atténuant les pressions articulaires et risques de lombalgie, tout en sollicitant 90% des muscles. Accessible et adapté à tous, ce sport santé bénéfique au corps et à l'esprit, est rythmé par des séquences cardio, renforcement musculaire ciblé et étirements de récupération.

ACTI'MARCH - BUNGY PUMP

Cette marche sportive de santé en plein air cible la dépense énergétique amplifiée par l'introduction sur des entraînements de bâtons propulseurs (voir ci-dessus) garantissant un renforcement musculaire continu. Un programme est établi à chacun en fonction d'un objectif choisi : reprise d'activité, affinement de la silhouette (+ 77% de calories brûlées), maintien et amélioration de la condition physique. Cette activité sport santé est complétée par des séquences de renforcement musculaire ciblé et des étirements à chaque fin de séance. Un entraînement collectif et individuel.

MULTI-SPORTS PLEIN AIR

La saison 2021-2022 a permis à cette activité sans matériel associant marche, renfort musculaire, étirements et autres pratiques inspirées du yoga, du Qi Gong et du Pilates de prendre son essor et pour la saison 2022-2023, la 1^e séance à 9h30* sera à dominante cardio renfort, la 2^e séance de 10h30** sera plus douce mêlant cardio, renfort, équilibre, mémoire.

L'association se garde le droit de supprimer les cours dont le nombre de participants serait insuffisant et de modifier des horaires