



PROGRAMMES INDEPENDANTS

Saison 2024-2025
Du 2/09/2024 au 04/07/2025
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 166 € Non-Olivetains 200 €
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 : 160 € Non-olivétains : 175 €
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 : 106 € Non-olivétains : 116 €
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 : 106 € Non-olivétains : 116 €
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

Comme lors de la saison 2023-2024, 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