



## 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](mailto:gvolivet@wanadoo.fr)

🌐 [www.gvolivet.fr](http://www.gvolivet.fr)



<b>FOLKLORE DU MONDE</b>	<b>Gymnase du LARRY</b>	<b>Françoise MABON</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Mercredi 20h15 - 22h15 : Israël</li><li>Vendredi 14h - 16h : tous pays</li></ul>	Cotisation annuelle pour 4h / semaine + licence	Olivetains 166 € Non-Olivetains 200 €
<b>MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP</b>	<b>PLEIN AIR</b> Alternance des lieux	<b>Geneviève ZARAGOZA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi 10h00 – 11h30</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1h30 / semaine + licence	Olivetains : 160 € Non-olivetains : 175 €
<b>ACTI'MARCH - BUNGY PUMP</b>	<b>PLEIN AIR</b> Alternance des lieux	<b>Geneviève ZARAGOZA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Mardi 9h30-10h30</li><li>Mardi 10h30-11h30</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	Olivetains : 106 € Non-olivetains : 116 €
<b>MULTI SPORTS PLEIN AIR</b>	<b>PLEIN AIR</b> Alternance des lieux	<b>Geneviève ZARAGOZA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Jeudi 9h30-10h30*</li><li>Jeudi 10h30-11h30**</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	Olivetains : 106 € Non-olivetains : 116 €
<b>AQUAGYM</b>	<b>Piscine de l'INOX</b>	<b>Maître-nageur INOX</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi 13h15-14h00</li><li>Mardi 20h15-21h00</li><li>Mercredi 11h15-12h00</li></ul>	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<sup>e</sup> séance à 9h30\* sera à dominante cardio renfort, la 2<sup>e</sup> 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*