**PLANNING**

**Lundi** ⬝14h15 – 15h15 Adultes – ActiGym’ Seniors

**Mardi** ⬝09h00 – 10h00 Gym Seniors

 19h30 – 20h30 Adultes Aéro move

 Cardio-Cross training

 20h30 – 21h30 Adultes – Pilates

**Mercredi** ⬝19h00 – 20h30 Adultes – Renforcement

 Musculaire & Etirements

 (Lia-Step)

**Jeudi** ⬝ 10h30 – 11h30 Adultes Gym douce

 ActiGym’ Seniors

**Vendredi** ⬝ 19h00 – 20h00 Adultes– Cardio Fit, Renfo,

 Relax-Strech (Lia-Step)

**Samedi** 9h30 – 10h30 Acti’march(en extérieur)

***Pas de cours pendant les vacances scolaires***



***Site internet***

***https://agv-villabe.site123.me***

**LUNDI**

**Avec Véronique**

**Acti’Gym Adultes :**

Les cours permettent d’avoir une bonne condition physique, d’améliorer et de préserver votre capital santé. Plusieurs activités sont proposées : souplesse, renforcement musculaire, habileté motrice, équilibre mémoire….

**MARDI**

**Avec Evelyne**

**Gym Seniors :** Garder une bonne condition physique. Préserver votre équilibre et votre mémoire. Avec des animations collectives, du renforcement musculaire adapté à chacun, des techniques d’étirement. Mais aussi avoir des liens sociaux.

 Participer à de nombreuses activités travaillant doucement et correctement le corps dans toutes ses formes.

**Avec Stéphanie**

**Aéro move cardio – Cross training - Adultes :** Renforcement musculaire. Amélioration de la capacité cardio-respiratoire. Amélioration de la coordination. Amélioration du rapport au corps.

**Pilate – Adules :** Vous allez travaillersur**:** La respiration. La concentration. Le contrôle. La fluidité, tous les mouvements sont lents et fluides, sans à-coup.Le centrage : il faut enchaîner les exercices dans un ordre précis. La relaxation.

**MERCREDI**

**Avec Sonia**

**Adultes – Renforcement musculaire & étirements**

Permet de renforcer le haut du corps (Dorsaux, triceps, biceps, pectoraux…) Le bas du corps (fessier, quadriceps, ischios, mollets…). Les abdominaux (les grands droits, les obliques…).

**JEUDI**

Avec Laura

**Gym Douce Bien être Adultes - ActiGym’ Seniors** :

Objectifs du cours identiques à ceux du lundi.

**VENDREDI**

 **Avec Théo**

**Adultes – Cardio Fit, Renforcement, Relax-Strech**

Objectifs : Améliorer votre capacité cardio-vasculaire, Etirements et récupération, Amélioration des amplitudes de mouvement, Gain de souplesse, Mobilité articulaire.

**SAMEDI**

**Acti’march en extérieur**.

Activités cardio-vasculaires bienfaisantes pour votre santé. C’est une marche dynamique pratiquée de façon continue pendant 45 minutes sur terrain plat avec une fréquence cardiaque personnalisée à respecter et à raison de 2 séances par semaine (un cours et une autonomie). Chacun évolue à son rythme !

**COMMENT S’INSCRIRE ?**

Au forum des Associations

Ainsi qu’aux cours le lundi qui suit

**⮚L**a fiche d’inscription complétée

**⮚1** photo d’identité

**⮚Pour une première inscription** : Un certificat médical du médecin traitant précisant que vous êtes apte à faire de la gymnastique.

**⮚Pour un renouvellement** : Le questionnaire de santé rempli par vos soins.

**⮚L**e règlement par chèque à l’ordre de l’AGV de VILLABÉ.

**Seuls les dossiers complets seront acceptés.**

**TARIFS POUR L’ANNÉE**

 **Lic\* = Licence FFEPGV**

**⬝ Gym équilibre 115 € + 29,50 € Lic\***

**⬝ Acti’march seul 115 € + 29,50 € lic\***

**⬝ Un cours 145 € + 29,50 € Lic\***

 **Forfait adultes et séniors**

**2 cours et plus 185 € + 29,50 € Lic\***

**⬝ Hors Villabé supplément 25 €**

***RÈGLEMENT***

Possibilité de régler en plusieurs chèques 6 maximum.

Chèques ANCV (Sport uniquement).

Espèces.

**CONTACTS**

**Adresse**

**Gymnase Paul Poisson**

**Rue du Chemin Vert - 91100 VILLABÉ**

Le sport santé n’est pas un « remède médical » C’est une philosophie qui vous permet d’être à l’écoute de votre corps, de ses rythmes et de ses besoins. Respirer, découvrir, échanger, apprendre ensemble : plus qu’une simple activité physique, c’est un moment de convivialité et de partage.

  agv-villabe.site123.me

![C:\Users\jeanp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\LLWYGGQQ\1200px-F_icon.svg[1].png]()

Epgv villabe

SOLIDARITÉ

PARTAGE

CONVIVIALITÉ



La F.F.E.P.G.V (Fédération Française d’Education Physique et de Gymnastique Volontaire) est une fédération multisports qui réunit plus de 516.300 licenciés au sein de 6 000 clubs. Complice de votre équilibre et de votre bien être, il vous aide à faire du bien à votre corps, quand vous le souhaitez, en toute sérénité. Pratiqué en douceur, il reste un loisir : pas de compétition ! Pour mieux développer vos capacités, c’est vous qui fixez vos objectifs, dosez votre effort, évaluez vos progrès.

Tous nos animateurs sont licenciés de la Fédération Française d’Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

Fédération Française d’Education Physique et de Gymnastique Volontaire (F.F.E.P.G.V)

41/43 rue de Reuilly - 75012 PARIS