

La Gymnastique Volontaire - Sport & Plaisir

Vous n'aimez pas pratiquer la Gym en salle ? Orientez-vous vers nos activités en extérieur.

Acti'March'® : Lundi matin 10h00 - 11h00 Etang de la Bonde

Vous pratiquerez une activité de marche dynamique sur terrain plat d'une durée de 30 à 45 minutes, personnalisée selon vos objectifs et qui s'insère dans une séance complète (échauffement et étirements sont au programme). Accessible à tous, parfaitement adaptée à ceux qui n'ont pas envie de pratiquer la course, elle se déroule dans le cadre remarquable de l'étang de la Bonde !



GYM PLEIN AIR : mercredi matin de 9h45 à 11h00 - Etang de la Bonde

Cette séance sportive en plein air offre une source de vitalité, une meilleure oxygénation et surtout une incroyable sensation de liberté. La convivialité est au rendez-vous dans un espace naturel à ciel ouvert.



MARCHE SANTE : jeudi matin de 9h à 11h - Circuits dans le pays d'Aigues

Pour se maintenir en forme et compléter les effets positifs des séances de Gym, rien de plus simple que de faire les « 10 000 pas » recommandés, en compagnie d'amis et sous la houlette bienveillante d'une animatrice certifiée SA1. Et puis vous découvrirez des circuits variés.



Vous n'êtes pas allergique à la Gym en salle ? Des activités variées vous attendent. Voir planning ci-dessous.

HORAIRES & ACTIVITES

Lundi	10h00 à 11h00	en extérieur	ACTI'MARCHE
Mardi	16h00 à 17h00	Salle polyvalente de La Motte	STRETCHING
Mardi	17h15 à 18h15	Salle polyvalente de La Motte	GYM ENFANTS
Mardi	18h30 à 19h30	Salle Polyvalente de La Motte	GYM
DYNAMIQUE			
Mercredi	09h45 à 11h00	en extérieur	GYM PLEIN AIR
Jeudi	18h30 à 19h30	Salle polyvalente de La Motte	PILATES
Vendredi	15h00 à 16h00	Foyer St. Martin	STRETCHING

INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE (cotisation au prorata)

Enfin, les enfants ne sont pas oubliés !

GYM ENFANTS EVEIL CORPOREL : mardi de 17h15 à 18h15

☺ jouer ☺ courir-sauter-grimper-rouler-ramper-danser-chanter ☺ respecter l'autre

Les 3-6 ans Cap sur l'autonomie

Avec la séance de Gymnastique Volontaire 3-6 ans, les enfants participent à des activités physiques et sportives diversifiées leur permettant de développer leurs habiletés motrices, d'explorer leur environnement, de stimuler leur imaginaire et de s'engager vis-à-vis des autres.



Le samedi 3 décembre 2016, manifestations organisées par l'animatrice Nadine PINO pour soutenir le TELETHON

De nombreux adhérents de l'E.P.G.V. sont venus avec leurs amis pour participer à la chaîne inter-communale autour de l'étang de la Bonde qui a réuni 220 personnes. Les diverses animations organisées à Grambois ont également eu énormément de succès et Nadine a pu remettre un chèque d'un montant total de 2 615 € au profit du Téléthon 2016.



Toute l'équipe de la GV St. Martin - La Motte vous souhaite ses meilleurs vœux pour l'année 2017.
Avec l'E.P.G.V. sportez-vous bien !