


ACTIVITES en INTERIEUR... suite au dos

| LIEUX | JOUR | HORAIRES | ACTIVITE DOMINANTE | ANIMATEUR |
|--|----------|----------|---|-----------|
| Centre Social d'ESTRESSIN Quai Claude Bernard VIENNE | Lundi | 09 h | Gym Fitness | Véronique |
| | Lundi | 10 h | Gym Douce | Véronique |
| | Lundi | 11 h | Atout Gym - Equilibre mémoire *Gymnastique Adaptée Pathologies diverses ou reprises d'activités | Véronique |
|  Nouveau | Vendredi | 9 h 15 | Step - Stretching | Bryan |
| | Vendredi | 10 h 30 | Gym Fitness | Noëlle |
| Gymnase CONVENTION rue de la Convention Estressin VIENNE | Mardi | 19 h | Qi Gong | Christine |
| Gymnase Georges Brun Chemin des Aqueducs VIENNE | Lundi | 19 h 30 | Gym - Cardio Training | Noëlle |
| Gymnase Jean Moulin Rue Jean Moulin VIENNE | Lundi | 12 h 30 | Gym Cardio training | Jason |
| | Lundi | 19 h 15 | Gym - Renforcement Musculaire | Nadine |
| | Mardi | 18 h 45 | Gym cardio training | Jason |
| Centre Social de l'ISLE 2 allée de Provence VIENNE | Vendredi | 12 h 30 | Stretching | Jean-Luc |
| | Mardi | 09 h | Gym - Pilates-Stretching | Wiktorina |
| | Mardi | 10 h 15 | Yoga - Relaxation | Wiktorina |
| | Jedi | 09 h | Gym-Stretching | Bryan |
| | Jedi | 10 h 15 | Yoga | Ophelie |
| Gymnase Portes de Lyon (des Pompier)s VIENNE | Vendredi | 09 h | Gym | Noëlle |
| | Lundi | 18 h | Pilates Fondamental | Samia |
| | Jedi | 12 h 30 | Gym Fitness - Stretching | Jean-Luc |
| Salle Michel Roux (Près Boulodrome) 11 Rue du 24/04/1915 ESTRESSIN | Jedi | 9 h | Pilates avec Ballon | Laurence |

Le Club se réserve le droit de modifier/ supprimer les cours, après le premier trimestre si le nombre d'inscrits est insuffisant (moins de 10)

Nota : La durée d'un cours est d'une heure pour toutes les activités sauf : Marche Nordique (<1 H 30). La dénomination Gym englobe toutes les techniques les plus actuelles (cardio - abdos/fessiers - renforcement musculaire - stretching et d'autres à découvrir)

Mise à jour 11/08/2025

COUNTRY - LINE DANCE

Animatrice BEATRICE

| JOUR | HORAIRE | LIEU |
|----------|------------------------------------|------------------------------|
| MERCREDI | 18 H 45 Intermédiaire Avancé | Gymnase Portes de Lyon |
| JEUDI | 18 H 45 Débutant | Gymnase J. Moulin |
| JEUDI | 20 H/21 H Novice | Gymnase J. Moulin |

TARIF

| Activité | Coût |
|---|--------|
| Gymnastique 2 cours hors Pilates & Yoga | 143 € |
| Gymnastique à partir de 3 cours hors Pilates & Yoga | 150 € |
| PILATES soit fondamental Soit senior avec ballon | 143 € |
| MARCHE ACTIVE « ACTI'MARCH » | 120 € |
| MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE | 150 € |
| Country Débutant ou Novice : 1 h | 155 € |
| Country Débutant Novice Intermédiaire 2 h et + | 186 € |
| PLURI ACTIVITES (concerne tous les cours – sauf Qi Gong) | 225 € |
| YOGA & Relaxation | 143 € |
| Qi Gong Hors Pluri Activités | 140 € |
| LICENCE OBLIGATOIRE pour toute activité ADULTE | 31 € |
| Moins de 18 ans | 26 € |
| Tarif couple pour chaque conjoint | - 10 € |
| Parrainage pour le parrain | - 10 € |

Questionnaire de santé
lors de l'inscription

ACTIVITES en EXTERIEUR

Marche Active (Acti'March)

Parking des Barges
Saint Cyr sur Rhône

* à c mi MAI **le mercredi**: Ile Barlet

| JOUR | HORAIRE | ANIMATEUR |
|-----------|---------|-----------|
| LUNDI | 10 H 15 | Jean-Luc |
| MERCREDI* | 10 H 30 | Véronique |

Marche Nordique Différents parcours Suivant planning

| JOUR | HORAIRE | ANIMATEUR |
|----------|-----------------|-----------|
| VENDREDI | 10 H 11 H 30 | Jean-Luc |
| JEUDI | 10 H 11 H 30 | Véronique |

Règlement possible en trois fois (montant de la licence à inclure dans 1^{er} versement lors de l'inscription) les 2 autres versements seront remis à l'encaissement le 10 janvier 2026 et le 10 avril 2026 – Sont acceptés les **participations CE** et les **coupons sport**.

Mise à jour 14/08/2025



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
DE VIENNE

PLANNING
SAISON 2025/2026

Maison des Sociétés - Rue A. Colombier
38200 VIENNE
Adresse mail : agv38vienne@orange.fr
Site internet : agv38vienne.com

Contact :
04 74 85 61 85
06 82 45 16 78