

Du 5 au 16 juin 2023 - Semaines découverte des activités de la GV de Claix

Vous avez toujours rêvé d'essayer un cours de Yoga, de Pilates, de Stretching ?

Vous cherchez juste le cours de gym qui conviendra le mieux à votre niveau de forme physique et qui vous plaira le plus ?

C'est le moment !

Du lundi 5 juin au vendredi 16 juin, la GV de Claix ouvre ses cours à tous.

Vous pourrez ainsi essayer jusqu'à 3 cours, à choisir dans le tableau ci-joint.

(Notez que les cours d'aquagym ne font pas partie de ces semaines découverte, mais un cours d'essai sera possible en septembre).

C'est gratuit, sans inscription, et ouvert à tous, que vous soyez déjà adhérent ou non-adhérent.

Merci d'arriver un peu en avance au cours pour faciliter l'organisation, et de vous présenter à l'animateur-trice .

Faites passer cette information à vos amis, conjoints et connaissances qui pourraient être intéressées !

Nous demandons juste aux non-adhérents de nous envoyer un mail à gvclaix38@hotmail.fr pour se faire connaître.

Au plaisir de vous accueillir,

La GV de Claix

Mail : gvclaix38@hotmail.fr

Site Web : <http://www.gv-claix38.fr/>

[Tableau des cours page 2](#)

GV de Claix - Semaines découvertes du lundi 5 au vendredi 16 juin 2023

Participez jusqu'à 3 cours à choisir dans ce tableau.
Ouvert aux adhérents et non adhérents, sans inscription.
Renseignements par mail à gvclaix38@hotmail.fr

COURS	JOUR	HEURE	LIEU	DESCRIPTION	ANIMATEUR
12	Lundi	10h30 – 11h30	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine
14	Lundi	14h00 - 15h00	SDF de Pont-Rouge	Pilates	Marie-Françoise Roumezy
15	Lundi	15h00 - 16h00	SDF de Pont-Rouge	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million
16	Lundi	18h30 - 19h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Françoise Fontaine
21	Mardi	8h30 - 9h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Delphine Gillio-Tos
22	Mardi	9h30 - 10h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien Seniors	Delphine Gillio-Tos
23	Mardi	10h30 - 11h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Delphine Gillio-Tos
24	Mardi	12h30 - 13h30	SDF du Bourg	Gymnastique adaptée APA (Activités Physiques Adaptées)	Delphine Gillio-Tos
25	Mardi	18h15 - 19h15	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Delphine Gillio-Tos
26	Mardi	19h20 - 20h20	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Delphine Gillio-Tos
27	Mardi	19h30-20h30	SDF du Bourg	Yoga	Odile Moreau
31	Mercredi	11h00 – 12h00	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine
32	Mercredi	15h30 - 16h30	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants - 7-10 ans	Linda Dubois
33	Mercredi	16h30 – 17h30	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants - 4-6 ans	Linda Dubois
34	Mercredi	17h30 - 18h30	Gymnase de la Bâtie	Pilates	Chrystelle Longo
35	Mercredi	18h30 - 19h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Chrystelle Longo
36	Mercredi	19h30 - 20h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Chrystelle Longo
41	Jeudi	9h00 - 10h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Sami Maamar
42	Jeudi	10h00 - 11h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Sami Maamar
43	Jeudi	11h00 -12h00	SDF du Bourg	Yoga	Odile Moreau
45	Jeudi	14h00 - 15h00	SDF de Pont-Rouge	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million
46	Jeudi	18h00 - 19h00	SDF de Pont-Rouge	Pilates	Yohan Bergeret
47	Jeudi	19h00 - 20h00	SDF de Pont-Rouge	Pilates	Yohan Bergeret
48	Jeudi	18h30 - 19h30	Ecole Malhivert	Yoga	Odile Moreau
49	Jeudi	20h00 -21h00	SDF de Pont-Rouge	Gym dynamique (Cross training)	Yohan Bergeret
51	Vendredi	9h00 - 10h00	Pont-Rouge	Gym en extérieur (repli à la SDF de Pont-Rouge si pluie)	Laurence Million
52	Vendredi	9h00 - 10h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Sami Maamar
53	Vendredi	10h00 - 11h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien Seniors	Sami Maamar
54	Vendredi	12h00 -13h00	SDF du Bourg	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million

SDF du Bourg = Salle des Fêtes du Bourg, près de l'église

SDF de Pont-Rouge = Salle des Fêtes de Pont-Rouge, près de l'école primaire Mignot

Cours 51 : RV sur le parking de l'école Mignot à Pont-Rouge