

## REGLEMENT DU CLUB GV TERREAUX

Vous êtes membre du club, les règles de ce club s'appliquent à chacun de ses membres.

- 1) Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. Si un cours s'avère complet avant réception de votre inscription, il vous sera demandé d'en choisir un autre.
- 2) Le bulletin d'inscription, pour être valable, doit être impérativement signé, accompagné du paiement et d'un certificat médical obligatoire pour participer au cours.
- 3) Si vous avez manqué un cours, vous pourrez le remplacer par un autre, après accord de l'animatrice.
- 4) Vous êtes inscrit à un (ou plusieurs) cours précis et vous ne pouvez en changer en cours d'année. En cas de force majeure, adressez vous aux membres du bureau.
- 5) Tous les cours sont mixtes hommes/femmes et doivent se dérouler en tenue de sport permettant d'évoluer sans entrave pour les mouvements et pour la vue
- 6) Vous faites partie d'une association et à ce titre nous vous demandons de participer à l'Assemblée Générale annuelle ou de vous faire représenter
- 7) Pour des raisons d'hygiène, sont **obligatoires** :
  - Une serviette pour poser sur le tapis de sol.
  - Le port de chaussures (baskets ou chaussons de gymnastique) réservés exclusivement à cet usage. Les chaussettes sans chaussures sont interdites pour des raisons de sécurité

## Tarifs 2019-2020

<b>162€</b> ou 3 chèques de 54€	1 cours hebdomadaire
<b>240€</b> ou 3 chèques de 80€	2 cours hebdomadaires
<b>300€</b> ou 3 chèques de 100€	3 cours hebdomadaires

### Demandeurs d'emploi et étudiants

<b>132€</b> ou 3 chèques de 44€	1 cours hebdomadaire
<b>195€</b> ou 3 chèques de 65€	2 cours hebdomadaires
<b>249€</b> ou 3 chèques de 83€	3 cours hebdomadaires

Tarif comprenant l'adhésion annuelle au club GV Terreaux et la licence FFEPGV (incluant l'assurance)

### Coordonnées

**Club GV Terreaux Condition des Soies**  
7 rue St Polycarpe 69001 Lyon  
Adresse mail : [gvterreaux.001@gmail.com](mailto:gvterreaux.001@gmail.com)

### Contacts

Geneviève : 06 86 70 53 98  
Marie : 06 83 63 77 18  
Jean-Michel : 06 82 04 23 32  
Bernard : 06 95 13 79 95

Club GV

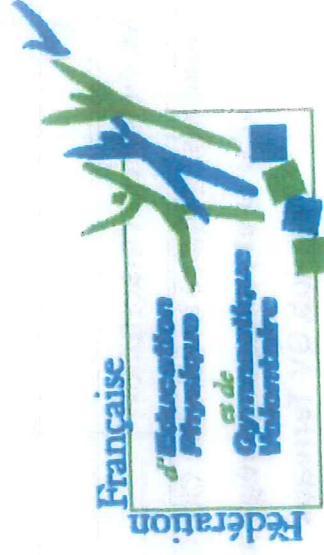
# Terreaux

## 2019 - 2020

## Gymnastique

# Volontaire pour tous

Reprise de nos activités  
le lundi 9 septembre 2019



Section Terreaux n° 69037  
7 rue St Polycarpe  
69001 LYON

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

## Bulletin d'inscription

Madame  Monsieur

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

E-mail\* : \_\_\_\_\_

\*Merci d'écrire bien lisiblement

1ère Inscription

Renouvellement

A remplir précisément :

JOUR	HEURE	ANIMATRICE
1:		
2:		
3:		

Montant de l'inscription \_\_\_\_\_ €

Libeller le(s) chèque(s) à l'ordre de : Club GV Terreaux

**J'ai lu et j'accepte le règlement  
du club GV Terreaux**

**Signature:**

Cofisation obligatoire Quartier Vitalité

(à régler par chèque séparé à l'ordre de

« Quartier Vitalité »)

9,00 €

# HORAIRES DES COURS

Lundi	Mardi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h15 Gym forme Catherine *	9h15 - 10h15 Gym Forme Michèle		9h15 - 10h15 Gym Forme Michèle	9h15 - 10h15 Gym dynamique Michèle
	10h30 - 11h30 Stretching postural Catherine *	10h15 - 11h15 Gym dynamique Michèle		10h15 - 11h15 Stretching 1 Michèle	
		11h15 - 12h15 Gym Equilibre Michèle		11h15 - 12h15 Stretching 2 Michèle	11h15 - 12h15 Pilates Sandra
16h30 - 17h30 Pilates Florence		12h15 - 13h15 Gym dynamique Catherine	12h15 - 13h15 Body sculpt Marie Philomène	12h15 - 13h15 Gym dynamique Catherine	12h15 - 13h15 Pilates Sandra
17h30 - 18h30 Pilates confirm Florence		17h00 - 18h00 Pilates Sandra		17h15 - 18h15 Gym dynamique Elena	
18h30 - 19h30 Pilates Florence *		18h10 - 19h10 Cardio/Renfo Sandra *		18h15 - 19h15 Gym dynamique Elena	

**\* Tous les cours ont lieu en salle Verrière sauf ceux marqués d'un astérisque**

**Gym forme :** Retrouver ou garder la forme par la montée en cardio, le renforcement global, les étirements.

**Gym dynamique :** Travail de la mobilisation articulaire et coordination. Chorégraphie en musique. Renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire.

**Stretching 1&2:** Exercices basés sur des étirements et un travail progressif de la souplesse avec une coordination respiratoire précise.

**Stretching postural :** Postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires permettant un travail musculaire profond. Amélioration de la tonicité, de la souplesse et relâchement musculaire.

**Body sculpt :** Renforcement musculaire pour un corps plus harmonieux.

**Cardio/Renfo :** Entraînement à la fois musculaire et cardio-vasculaire combinant des mouvements dynamiques de fitness et des exercices de renforcement musculaire, réalisé avec ou sans matériel, debout et au sol sur des musiques entraînantes.

**Pilates :** Méthode douce mais extrêmement efficace pour le renforcement des muscles posturaux et profonds qui soutiennent le squelette et protège les articulations basée sur des mouvements lents, placements précis accompagnés d'un travail respiratoire spécifique.

**Pilates confirmés :** Avoir déjà suivi cours de Pilates, rythme de travail des mouvements plus soutenu avec utilisation de petit matériel.

**Gym Equilibre :** Travail des fonctions concourant à l'équilibre (spatio-sensoriel, souplesse, renfo musculaire, confiance en soi, prévention des chutes, mobilité).