

TARIFS

Saison 2022-2023

Forfait à l'année avec licence 31 € et cotisation Décinois 10 € et non Décinois 20 €		
Par semaine	Décinois	Extérieur
1 séance	120 €	130 €
2 séances	129 €	139 €
3 séances	138 €	148 €
4 séances	147 €	157 €
5 séances	172 €	182 €

🏊 Entrée piscine 2,50 € / Carte de 10 entrées 25 €

Inscription et paiement
sur le site gvedecines.fr

Inscription papier

Fournir adresse mail et
n° de tel portable

Documents à fournir

- Fiche d'inscription complétée, datée et signée
- Certificat médical obligatoire pour **les nouveaux et ceux qui datent de 2019 et avant 2019**
- Questionnaire santé pour les autres si réponse non à tout
- Paiement CB sur le site ou 2 chèques maxi.
Coupons ANCV uniquement à l'inscription.
- **Une** enveloppe timbrée à votre adresse (2 si pas de mail)

Quand ? À partir du mardi 7 juin 2022

Comment ?

Courrier à : Gym Volontaire Décines boîte 23
Mairie, place Roger Salengro, 69150 Décines

Gymnase Zola : Permanences d'inscription
vendredi 2 septembre 2022
lundi 5 septembre 2022
de 10h à 12h et de 19h à 20h

Forum des Associations : samedi 3 septembre 2022

Section randonnée

Responsable : Jean-Paul Rigal 06 64 53 49 87
Randonnées pédestres, séjour randos, et balades gratuites à la
1/2 journée avec nos accompagnateurs diplômés :
Armand Basso, Gilles Bourdeaux et Hubert Seignur.

Les randonnées sont ouvertes à tous les adhérents.
Ceux qui ne prennent que la randonnée sans autre cours GV
paient 41 € (licence et cotisation associative)
Coût activité pour tous les participants :
3 € par rando (carnet de 5 randonnées 15 €)
ajouter les frais de covoiturage.
Contact : gvedecinesrando@gmail.com

Cercle des Amis et Bénévoles Aidants (CABA)

Aide ponctuelle matérielle et administrative.
Projets d'animation, de repas, de voyage...
Participations aux manifestations sportives municipales.

Pour participer envoyer un mail à gvedecines69@gmail.com

RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER

L'ASSEMBLEE GENERALE
Pour fêter les 50 ans de la GV

Comité Directeur

Jean-Luc BOULAT
Marie-Thérèse CORATI
Joëlle FOUET
Anna Rita LA MARCA
Christiane POTOCKI
Françoise ROMEAS
Martine SIGNORI
Françoise VALENTIN
Daniel WOLTSCHONOK

Contacts et renseignements
Du lundi au vendredi
07 50 57 37 59
gvedecines69@gmail.com
Site : gvedecines.fr

SPORT SANTÉ

Saison 2022-2023

Bien-être santé proximité dynamisme

entretien du corps connaissance de soi

solidarité convivialité bonne humeur

respect de l'autre adaptation à chacun

vie associative accueil participation



GV DECINES



Programmes - horaires - lieux - saison 2022 – 2023

Chaque séance a un numéro à reporter sur la fiche d'inscription

LUNDI				Gymnase	N°
08h45 à 09h45	Gym dynamique	Séna Kinhouande	Zola 1		1
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Corinne Lombard	Zola 2		2
10h00 à 11h00	Gym étirements	Sylvie Gonzalez	Zola 1		3
10h00 à 11h00	Gym étirements	Corinne Lombard	Zola 2		4
11h00 à 12h00	Gym bien-être	Corinne Lombard	Zola 2		5
11h00 à 12h00	Body Zen	Sylvie Gonzalez	Zola 1		6
17h00 à 18h00	Étirements/post.	Danielle Havlicek	Zola 2		7
18h00 à 19h00	Gym dynamique	Danielle Havlicek	Zola 2		8
17h30 à 18h30	Gym oxygène	Sylvie Gonzalez	Becquerel		9
18h30 à 19h30	Gym bien-être	Corinne Lombard	Montaberlet		10
18h30 à 19h30	Gym basket	Sylvie Gonzalez	Becquerel		11
19h00 à 20h00	Zumba	Tifany Granval	Becquerel		12

MARDI				Gymnase	N°
08h15 à 09h15	Gym dynamique	Patrick Bonvarlet	Zola 1		13
08h30 à 09h30	Gym Qi Gong	Bernadette Ruscassie	Zola 2		14
09h15 à 10h15	Gym dynamique	Patrick Bonvarlet	Zola 1		15
09h30 à 10h30	Gym Bien être	Bernadette Ruscassie	Zola 2		16
10h20 à 11h20	Gym étirements	Patrick Bonvarlet	Zola 1		17
10h30 à 11h30	Gym plurielle	Cédric Lemesle	Zola 2		18
14h00 à 15h30	Marche nordique	Patrick Bonvarlet	Miribel		19
18h30 à 19h30	Gym dynamique	Edouard Ballarin	Zola 2		20

MERCREDI	MATIN			Gymnase	N°
08h00 à 09h00	Gym bien-être	Armelle Gorja	Zola 2		21
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Armelle Gorja	Zola 2		22
10h00 à 11h00	Gym bien-être	Armelle Gorja	Zola 2		23
11h00 à 12h00	Pilates niveau I	Armelle Gorja	Zola 1		24

MERCREDI	APRES-MIDI		Gymnase	N°
14h30 à 15h30	Renfort/gainage	Danielle Havlicek	Zola 2	25
15h30 à 16h30	Étirements post.	Danielle Havlicek	Zola 2	26
18h30 à 19h30	Gym chinoise	Xavier Gilbert-Beller	Montaberlet	27
19h30 à 20h30	Yog'abdos	Xavier Gilbert-Beller	Montaberlet	28
18h30 à 19h30	Pilates niveau I	Armelle Gorja	Zola 1	29
19h30 à 20h30	Pilates niveau 2	Armelle Gorja	Zola 1	30

JEUDI				Gymnase	N°
07h45 à 08h40	Aquagym	Magali Paulin	piscine		31
08h00 à 09h00	Pilates niveau I	Armelle Gorja	Zola 1		32
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Séna Kinhouande	Zola 2		33
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Patrick Bonvarlet	Zola 1		34
10h00 à 11h00	Gym étirements	Christel Thibaud	Zola 2		35
10h00 à 11h00	Gym étirements	Patrick Bonvarlet	Zola 1		36
11h00 à 12h00	Gym étirements	Christel Thibaud	Zola 2		37
14h15 à 15h15	Gym bien être	Christel Thibaud	Zola 2		38
15h15 à 16h15	Gym équilibre	Christel Thibaud	Zola 2		39
16h00 à 17h00	Gym yoga	Sylvie Gonzalez	Zola 2		40
17h00 à 18h00	Gym yoga	Sylvie Gonzalez	Zola 1		41
18h00 à 19h00	Gym dynamique	Danielle Havlicek	Zola 1		42

VENDREDI				Gymnase	N°
08h30 à 09h30	Gym bien être	Christel Thibaud	Zola 1		43
08h30 à 09h30	Étirements/post.	Danielle Havlicek	Zola 2		44
09h40 à 10h40	Gym bien être	Christel Thibaud	Zola 1		45
09h30 à 10h30	Gym dynamique	Danielle Havlicek	Zola 2		46
10h45 à 11h45	Gym bien être	Christel Thibaud	Zola 1		47
14h00 à 15h00	Aquagym	Magali Paulin	Piscine		48
16h00 à 17h00	Aquagym	Cédric Lemesle	piscine		49

Gym oxygène 1h
 Gym Chinoise 1h
 Yog'abdo 1h
 Pilates 4h
 Zumba 1h
 Gym Bien-être 9h
 Gym dynamique 11h
 Gym Body Zen 1h
 Gym équilibre 1h
 Etirements et postures 9h
 renforcement, gainage, étirements 1h
 Gym plurielle 1h
 Aquagym 3h
 Basket loisir 1h
 Yoga 2h
 Qi Gong 1h
 Marche nordique 1h30
 ———
 Balade et Randonnée à la carte

REPRISE DES ACTIVITES
LUNDI 12 SEPTEMBRE

Important.
 Vous pouvez choisir de 1 à 5 cours.
 Les inscriptions se font dans l'ordre d'arrivée.
 Limitation des participants dans les salles.
 Pour toute demande particulière :
 envoyez un mail à gvdecines69@gmail.com

GV DECINES
 Contacts et renseignements
 Du lundi au vendredi
 07 50 57 37 59
gvdecines69@gmail.com
 Site : gvdecines.fr