

TARIFS

Saison 2023-2024

**Abonnement (cotisation et licence) 43 €
plus 10 € pour les non Décinois**

Forfait 33 semaines	Décinois	Extérieur
1 séance/semaine	135 €	145 €
2 séances/semaine	155 €	165 €
3 séances/semaine	175 €	185 €
4 séances/semaine	195 €	205 €
5 séances/semaine	240 €	250 €

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

Inscription sur le site gvdecines.fr

Pour l'inscription papier

Fournir adresse mail et n° de tel portable

- Fiche d'inscription complétée, datée et signée
- Questionnaire santé - Si réponse oui à une seule question alors certificat médical datant de moins de 6 mois.
- Paiement CB sur le site, par virement ou 2 chèques maxi. Coupons ANCV possible se renseigner.
- **Une** enveloppe timbrée à votre adresse (2 si pas de mail)

Quand ? À partir du lundi 5 juin 2023

Comment ?

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

Gymnase Zola : Permanences d'inscription
vendredi 8 septembre 2023
de 10h à 12h et de 18h à 19h

Forum des Associations : samedi 9 septembre 2023

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 43 € (licence et cotisation associative)
Coût activité pour tous les participants :
3 € par rando (carnet de 5 randonnées 15 €)
ajouter les frais de covoiturage.
Contact : gvdecinesrando@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.
Rejoignez-nous !
Pour participer envoyer un mail à gvdecines69@gmail.com

RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER

L'ASSEMBLEE GENERALE
10 novembre 2023
Salle des fêtes (Mairie)

Comité Directeur

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

Contacts et renseignements
Du lundi au vendredi
07 50 57 37 59
contact@gvdecines.fr
Site : gvdecines.fr

SPORT SANTÉ

Saison 2023-2024

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 2023 – 2024

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

LUNDI				Gymnase	N°
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Séna Kinhouande	Zola 1		1
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Tressy Martino	Zola 2		2
10h00 à 11h00	Gym étirements	Séna Kinhouande	Zola 1		3
10h00 à 11h00	Gym étirements	Armelle Gorja	Zola 2		4
11h00 à 12h00	Gym bien-être	Corinne Lombard	Zola 2		5
11h00 à 12h00	Pilates niv 1	Armelle Gorja	Zola 1		6
17h00 à 18h00	Étirements/post.	Danielle Deville	Zola 2		7
18h00 à 19h00	Gym dynamique	Danielle Deville	Zola 2		8
17h15 à 18h15	Gym oxygène	Edouard Ballarin	Becquerel		9
18h30 à 19h30	Gym bien-être	Corinne Lombard	Montaberlet		10
18h30 à 19h30	Basket loisir	Edouard Ballarin	Becquerel		11
18h15 à 19h15	Step	Ella Lefebvre	Becquerel		12
19h15 à 20h15	Zumba	Ella Lefebvre	Becquerel		13

MARDI				Gymnase	N°
08h30 à 09h30	Gym dynamique	Patrick Bonvarlet	Zola 1		14
09h00 à 10h00	Gym Qi Gong	Bernadette Ruscassie	Zola 2		15
09h30 à 10h30	Gym dynamique	Patrick Bonvarlet	Zola 1		16
10h00 à 11h00	Gym Bien être	Bernadette Ruscassie	Zola 2		17
11h00 à 12h00	Gym plurielle	Cédric Lemesle	Zola 2		18
10h30 à 11h30	Gym étirements	Patrick Bonvarlet	Zola 1		19
14h00 à 15h30	Marche nordique	Patrick Bonvarlet	Miribel		20
18h30 à 19h30	Gym dynamique	Edouard Ballarin	Zola 2		21
18h15 à 19h15	Yoga de Gasquet	Xavier Gilbert-Beller	Montaberlet		22
19h15 à 20h15	Yoga de Gasquet	Xavier Gilbert-Beller	Montaberlet		23

MERCREDI MATIN				Gymnase	N°
08h00 à 09h00	Gym bien-être	Armelle Gorja	Zola 2		24
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Armelle Gorja	Zola 2		25
10h00 à 11h00	Gym bien-être	Armelle Gorja	Zola 2		26
11h00 à 12h00	Pilates niv 2	Armelle Gorja	Zola 1		27

MERCREDI APRES-MIDI				Gymnase	N°
14h30 à 15h30	Renfort/gainage	Danielle Deville	Zola 2		28
15h30 à 16h30	Étirements post.	Danielle Deville	Zola 2		29
18h30 à 19h30	Gym chinoise	Xavier Gilbert-Beller	Montaberlet		30
19h30 à 20h30	Gym étirements	Xavier Gilbert-Beller	Montaberlet		31
18h30 à 19h30	Pilates niv 2	Armelle Gorja	Zola 1		32
19h30 à 20h30	Pilates niv 3	Armelle Gorja	Zola 1		33

JEUDI				Gymnase	N°
07h45 à 08h40	Aquagym **	Magali Paulin	Piscine		34
08h00 à 09h00	Pilates niv 2	Armelle Gorja	Zola 1		35
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Séna Kinhouande	Zola 2		36
09h00 à 10h00	Gym dynamique	Patrick Bonvarlet	Zola 1		37
10h00 à 11h00	Gym étirements	Christel Thibaud	Zola 2		38
10h00 à 11h00	Gym étirements	Patrick Bonvarlet	Zola 1		39
11h00 à 12h00	Pilates Swiss Ball	Christel Thibaud	Zola 1		40
14h30 à 15h30	Gym bien être	Christel Thibaud	Zola 2		41
15h30 à 16h30	Gym équilibre	Christel Thibaud	Zola 2		42
18h00 à 19h00	Gym dynamique	Danielle Deville	Zola 2		43

VENDREDI				Gymnase	N°
08h30 à 09h30	Gym bien être	Christel Thibaud	C.Chaplin		44
08h30 à 09h30	Étirements/post.	Danielle Deville	Zola 2		45
09h40 à 10h40	Gym bien être	Christel Thibaud	C.Chaplin		46
09h30 à 10h30	Gym dynamique	Danielle Deville	Zola 2		47
09h30 à 10h30	Gym étirements	Séna Kinhouande	Zola 1		48
10h45 à 11h45	Gym bien être	Christel Thibaud	C.Chaplin		49
14h00 à 15h00	Aquagym	Magali Paulin	Piscine		50
16h00 à 17h00	Aquagym	Cédric Lemesle	piscine		51

L'aquagym reprend jeudi 21 et vendredi 22 septembre :
Toutes les réparations au Centre Nautique sont terminées.

Aquagym 3h
Basket loisirs 1h
Bien-être 9h
Dynamique 11h
Étirements et postures 9h
Gym Chinoise 1h
Gym équilibre 1h
Gym oxygène 1h
Gym plurielle 1h
Marche nordique 1h30
Pilates 5h
Pilates Swiss ball 1h
Qi Gong 1h
Renfort-gainage 1h
Step 1h
Yoga de Gasquet 2h
Yog'abdo 1h
Zumba 1h

Balade et Randonnée à la carte

REPRISE DES ACTIVITES
LUNDI 11 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 contact@gvdecines.fr

Gymnase Zola : 117 rue Emile Zola -
Gymnase Becquerel : 38-41 rue Sully
Gymnase Charlie Chaplin : rue Marcel Therras
Centre Social Montaberlet : 11 av Chardonnet

GV DECINES

Contacts et renseignements
Du lundi au vendredi
07 50 57 37 59

contact@gvdecines.fr
Site : gvdecines.fr