



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VELIZIENNE

PLANNING DES COURS SAISON 2022 / 2023



Yvelines
Conseil général

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	SALLES
Lundi	9h30 à 10h30	Zumba	Valérie Miranda	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Body and Mind Renfo/Mobilité/Stretching	Valérie Miranda	Salle polyvalente - Wagner
	9H30 à 10H30	Stretching	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	10h30 à 11h30	Nouveau Gym douce	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Jeanne	Gymnase Mozart Borotra
	19h00 à 20h00	Zumba	Jeanne	Gymnase Mozart Borotra
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Grégory	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	18h00 à 19h00	Gym /Pilates	Ina	Gymnase Jean Macé Vélizy bas

Mardi	9h00 à 10h00	Gym tonique	Gregory	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	9h30 à 10h30	Renforcement musculaire	Catherine Jégou	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Gym Yoga	Catherine Jégou	Salle polyvalente - Wagner
	9h30 à 10h30	Gym Sénior	Jeanne	Centre Ravel - Salle Lifar
	12h15 à 13h15	Fitness	Valérie Miranda	Gymnase Richet
	18h00 à 19h00	Fit-dance	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	19h00 à 20h00	Nouveau Stretching	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	20h15 à 21h15	Zumba	Ina	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille

Mercredi	9h00 à 10h00	Body Sculpt	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	10h00 à 11h00	Nouveau Body Zen	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	18h30 à 19h30	Taï Chi/Qi Gong	René	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	19h30 à 20h30	Renfo Cuisses/abdo/Fessiers	Sophie	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	20h30 à 21h30	Nouveau Pilates	Sophie	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille

Jeudi	9h30 à 10h30	Body Sculpt	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	10h30 à 11h30	Pilates	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	9h30 à 10h30	Gym Posturale	René	Salle polyvalente - Wagner
	10h40 à 11h40	Gym Chinoise	René	Salle polyvalente - Wagner
	12h15 à 13h15	Pilates Niveau 2	Valérie Marquier	Salle polyvalente - Wagner
	Nouveau 18h00 à 19h00	Gym Remise en Forme	Nouveau Théo	Gymnase Jean Macé Vélizy bas
	18h30 à 19h30	Gym Yoga	Catherine Jégou	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	19h00 à 20h00	Cardio Training	Gregory	Gymnase Mozart Borotra

Vendredi	9h00 à 10h00	Gym Tonique	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	10h00 à 11h00	Gym Entretien	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	19H00 à 20H00	Fit-dance	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner

Samedi	10h00 à 11h00	Renfo Cuisses/abdo/Fessiers	Sophie	Salle polyvalente - Wagner
	11h00 à 12h00	Pilates	Sophie	Salle polyvalente - Wagner

Réservé aux actifs

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	EXTERIEUR
Mardi	14h30 à 16h00	Marche Nordique Confirmés	Gregory	Voir le planning des randonnées
Jeudi	14h00 à 16h00	Randonnées Pédestres Rythme Modéré	Noelle	Voir le planning des randonnées
Vendredi	14h30 à 16h00	Marche Nordique Débutants et Intermédiaires	Gregory	Voir le planning des randonnées

ADRESSE DES SALLES	
Gymnase Mozart Borotra	13 rue de la Division Leclerc VELIZY
Espace Jean-Lucien Vazeille - Salle danse 1	1 rue Exelmans VELIZY
Centre Ravel - Salle Lifar	25 avenue Louis Bréguet VELIZY
Centre sportif R.Wagner - Salle polyvalente	17 avenue Robert Wagner
Gymnase Jean Macé	3 rue Sergent de Nève 78140 VELIZY BAS
Gymnase Richet	2 Place de l'hôtel de Ville, Vélizy

N'hésitez pas à vous tenir informés sur le site gymvolvel.fr ou bien auprès de Vélizy Asso 01 84 73 06 90
Pour nous contacter : contact@gymvolvel.fr



Association Gymnastique Volontaire Vélizienne Saison 2022/2023

La **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VELIZIENNE** est affiliée à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (F.F.E.P.G.V.).

Ses valeurs : solidarité, accessibilité, un coût modique. C'est l'activité physique pour tous (à partir de 16 ans), pratiquée en toute sécurité, qui nous maintient en forme et en bonne santé.

La planning (au dos) est valable **en libre accès** (à l'exception des cours du samedi réservés aux actifs).

Cependant, s'il y avait nécessité de limiter la capacité des salles (jauge sanitaire) ou sur-fréquentation de certains cours, le Comité Directeur de la GVV serait en droit d'appliquer des restrictions d'accès.

COTISATION ANNUELLE

		Tarifs
Véliziens, et travailleurs Véliziens	Adulte (+ 16 ans)	152 € *
	Sénior (+ 65 ans), Étudiant, demandeur d'emploi (sur justificatif)	125 € *
Non Véliziens	Adulte (+ 16 ans)	185 € *
	Sénior (+65 ans), Étudiant, demandeur d'emploi (sur justificatif)	152 € *

* inclus prix de la licence : 23 € pour la fédération + 5 € pour le département. Les coupons sport ANCV sont acceptés

CONSTITUTION DU DOSSIER D'INSCRIPTION

Inscriptions sur le site de **Vélizy Associations** (ne pas oublier de scanner vos documents) possibilité de payer directement en ligne

<https://www.velizy-associations.fr/inscriptions/>

ou bien au secrétariat de VA **L'Ariane - 1 bis place de l'Europe 78140 Vélizy-Villacoublay tel : 01 84 73 06 90**

Règlement par carte bancaire ou chèque (à l'ordre de Vélizy Associations Multi).

Le justificatif de paiement est téléchargeable dans votre espace client

Pour les nouveaux adhérents

1 photo d'identité, un certificat médical, un justificatif de domicile pour les véliziens, le bulletin d'inscription et le paiement

Pour une réinscription

Bulletin d'inscription, règlement, certificat médical (valable 3 ans) / ou questionnaire santé EPGV

Horaires de VELIZY ASSOCIATIONS à retrouver sur leur site <https://www.velizy-associations.fr>

Vous trouverez toutes les informations ainsi que les horaires des activités sur notre site internet gymvolvel.fr

Vous pouvez nous contacter par mail : contact@gymvolvel.fr

REPRISE DES ACTIVITES : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022

**Pas de cours d'essai. Vous devez avoir réglé votre inscription avant le 1^{er} cours
Justificatif de paiement à présenter.**

Au dos le planning des cours qui est valable pour les périodes scolaires. Pendant les vacances de Toussaint, d'Hiver et de Printemps, 3 cours hebdomadaires seront assurés