



LA GV POUR TOUS

B.P. 18

06670 Saint Martin du Var

Tel : 06 47 13 99 85

Courriel : lagvpourtous06670@orange.fr

COURS ADULTES

Jours	n° séance	Horaires	Animatrices	Libellés & Contenus
MARDI		9h-10h	libre	Acti'marche
	1	12h30-13h30	Liza Tel : 06 86 84 40 86	Cardio-Boxing, renforcement musculaire, LIA, HIA, stretching
	2	17h30-18h30	Christine Tel : 06 70 64 49 48	Pilates
	3	19h15-20h45	Christine	Zumba, LIA, Abdo-fessiers, renforcement musculaire, stretching
MERCREDI	4	15h30-16h30	Liza	Cardio-Boxing, renforcement musculaire, LIA, HIA, stretching
JEUDI	5	9h15-10h15	Christine	Gym équilibre, habileté motrice, entretien musculaire, stretching
	6	10h30-11h30	Christine	Cardio, renforcement musculaire, habileté motrice, stretching
	7	18h30-19h30	Liza	Step
	8	19h45-20h45	Christine	Pilates
VENDREDI	9	18h30-20h	Christine	Step, Zumba, Latino ; Cardio-Boxing (1/2h) Stretching, Body Zen (1h)

COURS ENFANTS

Jours	n° séance	Horaires	Animatrice	Libellés & Contenus
MERCREDI	1	15h30-16h30	Marie-Line 06 89 89 88 72	Enfants de 3 à 5 ans Activités gymniques, athlétiques, parcours de motricité, jeux collectifs.
MERCREDI	2	16h30-17h30	Marie-Line	Enfants de 6 à 10 ans -Activité gymnique sous forme d'ateliers avec matériel (tapis, tremplin, trampoline, etc) -Activité gymnique au sol -Acrogym : Figures gymniques réalisées à plusieurs

Les cours se déroulent au **complexe sportif de St Martin du Var**.