



✉ 10, rue du Parc
57100 THIONVILLE

stgv.thionville@free.fr

www.stgvthionville.fr

Activités Gymnastique

Autres activités

HATHA YOGA
SOPHROLOGIE
VOLLEY LOISIR
ZUMBA COMBO

BODY COMBAT
BODY SCULPT
CARDIO TRAINING
ENERGYM
GYM D'ENTRETIEN
GYM PLUS
GYM'TONIC
INTEGRAL
PILOXING
SCULPT PILATES
STEP
TAÏ CHI
VITAGYM

+ de 30 séances par semaine

SAISON 2017-2018

du lundi 18 septembre 2017 au vendredi 29 juin 2018

(Pas de séance les jours de congés scolaires et jours fériés)

Document non contractuel, ce programme est donné à titre indicatif ; il est susceptible d'évoluer tout au long de la saison en fonction des disponibilités de salles, d'animateurs ou de fréquentation insuffisante.

Pour toute modification en cours d'année, se reporter au site www.stgvthionville.fr

LUNDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h45	10h00	ESC	NATHALIE	Echauffement cardio puis Renforcement musculaire	Gym'tonic	SLD	2-3
10h15	11h45	ESC	HENRI	Etirements, Danses, Cardio, Renforcement musculaire	Gym d'entretien	GV	2
14h15	15h45	ESC	MARIE JOSEE	Renforcement musculaire	Gym plus	GV	2
18h45	20h00	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	SLD	Adulte tous niveaux
20h15	21h45	LEO	BRIGITTE	Renforcement musculaire tout le corps, Cardio, Abdos, Etirements	Energym	GV	2
20h15	21h45	JB	CAMILLE	Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, abdos et étirements	Intégral	SLD	1-2
20h15	21h45	ESC	KARINE	Sophrologie	Sophrologie Caycédienne	SLD	Ouvert à tous
MARDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h45	10h15	ESC	NATHALIE	Echauffement cardio puis Renforcement musculaire	Gym'tonic	SLD	3-4
10h30	11h30	ESC	NATHALIE	Exercice d'endurance pour renforcement du muscle cardiaque	Cardio training	SLD	4
12h15	13h45	ESC	ODILE	LIA, Renforcement musculaire, Etirements	Gym'tonic	GV	2-3
14h00	15h30	ESC	ODILE	LIA, Renforcement musculaire, Etirements	Gym'tonic	GV	2-3
18h15	19h45	ESC	MARIE-JOSEE	Danse/Boxe, Pilates	Piloxing	GV	2-3
20h00	21h30	JB	DIANE	Cardio + renfo musculaire utilisant les techniques de sports de combat	Body Combat débutant	SLD	2-3-4
MERCREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
12h15	13h30	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	SLD	Adulte tous niveaux
18h00	19h00	BT	PASCAL	Gym douce	Tai Chi débutant	SLD	1-2
18h15	19h45	ESC	ODILE	LIA, Renforcement musculaire, Etirements	Gym'tonic	GV	2-3
19h00	20h00	BT	PASCAL	Gym Douce	Tai Chi moyen	SLD	3-4
20h00	21h00	BT	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	SLD	1-2-3
20h30	22h00	LEO	ALBAN	Volley loisir pour tous	Volley loisir mixte	SLD	2-3
21h00	22h00	BT	PASCAL	Step chorégraphique	Step moyen	SLD	2-3-4

JEUDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h30	9h45	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	SLD	Adulte tous niveaux
10h30	12h00	ESC	ODILE	LIA, Renforcement musculaire, Etirements	Gym'tonic	GV	2-3
12h15	13h45	ESC	ODILE	LIA, Renforcement musculaire, Etirements	Gym'tonic	GV	2-3
14h30	16h00	ESC	BRIGITTE	Renforcement musculaire Abdos, Etirements	Vitagym	GV	2
18h15	19h45	BT	DIANE	Cardio + renfo musculaire utilisant les techniques de sports de combat	Body Combat confirmé	SLD	3-4-5
19h00	20h00	GARCHE	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	SLD	1-2-3
20h15	21h15	GARCHE	PASCAL	Gym douce	Sculpt - Pilates	SLD	2-3-4
20h15	21h45	LEO	DIANE	Cardio + Renforcement musculaire	Body sculpt	SLD	2-3-4-5
20h15	21h45	BT	CAMILLE	Renforcement musculaire, cardio et chorégraphie	Step	SLD	1-2
VENDREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h45	10h15	ESC	NATHALIE	Echauffement cardio puis Renforcement musculaire	Gym'tonic	SLD	3-4
10h30	11h45	ESC	NATHALIE	Travail des muscles profonds et stretching	Sculpt - Pilates	SLD	1-2-3
14h15	15h45	ESC	DIANE	Renforcement musculaire (Circuit Training)	Body Sculpt	SLD	2-3

- **ACTIVITES DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE** (cases de couleur verte)

- **ACTIVITES DE SPORTS, LOISIRS, DETENTE** (cases de couleur bleue)

Après avoir adhéré, n'hésitez pas à faire le tour des séances pour trouver celles qui vous conviennent !

SALLES et GYMNASES				NIVEAUX	
ESC	Ancienne salle d'armes	Rue du Parc à l'entrée du camping municipal		1-2	Pour tous
BT	Gymnase Ecole des Basses Terres	Avenue de Douai - quartier St François		3	Moyen
JB	Gymnase Jean Burger ou Municipal	Rue Pasteur derrière le théâtre		4	Bon niveau
LEO	Gymnase Léo Lagrange Ecole Milliaire	Boucle de la Milliaire après les courts de tennis		5	Elevé
GARCHE	Foyer N. Schmitt (Salle des Fêtes) à Garche	138, rue de Meilbourg à Garche			
Légende	GV : Activités de la FFEPGV	SLD : Autres Activités	Diane / Camille = Séances maintenues durant les petites vacances si public suffisant et animateur disponible		

CONDITIONS GENERALES

- Les activités planifiées ci-avant ne sont accessibles qu'aux membres de la **Section Thionilloise de Gymnastique Volontaire** en **possession de la carte de membre** qui leur a été attribuée pour la saison en cours.
- Pour être membre, il faut en avoir fait la demande par écrit en suivant la procédure figurant sur les bulletins d'adhésion disponibles dans les salles, à l'OMS ou sur notre site (www.stgvthionville.fr), et avoir réglé le montant de la cotisation annuelle (voir tableau ci-après) comprenant la carte de membre et l'assurance IDC de base, ainsi que la licence fédérale pour les activités «GV».
- Un certificat médical d'aptitude aux activités pratiquées est obligatoire pour tous ; faire mentionner ces activités par le médecin sur l'attestation.
- L'assurance est obligatoire et selon la ou les activités que vous aurez déclaré pratiquer sur le bulletin d'inscription, vous serez couvert par l'une ou l'autre des polices souscrites.
- Le contenu de ces garanties d'assurances figure sur le bulletin d'adhésion et vous est donc communiqué lors de votre demande d'inscription. Dans le cas où ces garanties vous sembleraient insuffisantes, il vous appartiendra de les compléter à vos charges et frais.
- La carte de membre, selon la cotisation payée, permet l'accès à l'ensemble des séances en fonctionnement, sauf cas particuliers, suivant les places disponibles, de 30 à 50 maximum selon les salles ; toutefois le nombre de séances, le jour, l'heure et l'animateur peuvent changer en cours de saison. Cette **carte doit pouvoir être présentée à chaque séance à la demande de l'animateur ou d'un membre du comité.**
- Les adhérents mineurs doivent fournir une décharge de responsabilité en 2 exemplaires dont l'un doit être en leur possession lors de chaque participation ; l'autre est conservé par la STGV.
- Les montants modiques de nos cotisations n'incluent pas la fourniture de matériels individuels et personnels tels que : tapis, steps, élastiques, altères, etc...
Afin de profiter au mieux de nos séances, et sur les conseils de nos animateurs, il vous appartient donc de vous les procurer à votre charge et responsabilité.

TARIFS COTISATIONS ANNUELLES SAISON 2017/2018 non fractionnables, à régler AVANT la première participation !			
Adulte individuel	90 €	Ado âgé de 16 à 18 ans, Etudiant ou apprenti âgé de moins de 25 ans (avec justificatif)	82 €
Volley seul	70 €	Le tarif Volley seul ne permet d'accéder qu'aux séances de volley	

Renseignements complémentaires et techniques dans les salles, sur le site ou exceptionnellement auprès des membres bénévoles du Comité, aux horaires de bureau, au numéro : 03 82 56 38 39