



✉ 10, rue du Parc
57100 THIONVILLE

stgv.thionville@free.fr

www.stgvthionville.fr



Autres Activités

HATHA YOGA
SOPHROLOGIE
VOLLEY LOISIR
ZUMBA COMBO

Activités Gymnastique

BODY COMBAT
BODY SCULPT
BODY ZEN
CARDIO TRAINING
ENERGYM
GYM D'ENTRETIEN
GYM PLUS
GYM SENIORS
GYM'TONIC
PILOXING
SCULPT PILATES
STEP
SWISS BALL
TAÏ CHI
VITAGYM

+ 30 séances par semaine

SAISON 2018-2019
du Mardi 11 septembre 2018 au vendredi 21 juin
2019

(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
10h30	11h50	ESC	ANNA	Echauffement cardio Renforcement musculaire Etirements	Gym Seniors	SLC	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	21h30	ESC	KARINE	Sophrologie	Sophrologie	SLD	Ouvert à tous
MARDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h00	9h00	ESC	CHRISTELLE	Technique douce	Bodyzen	SLD	Ouvert à tous
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
16h30	17h30	GARCHE	CHRISTELLE	Gym douce	Sculpt - Pilates	SLD	Ouvert à tous
18h15	19h45	ESC	MARIE-JOSEE	Danse/Boxe, Pilates	Piloxing	GV	2-3
19h50	21h10	GARCHE	ANNA	Cardio + renfo musculaire	Body Sculpt	SLD	Ouvert à tous
20h00	21h30	JB	DIANE	Cardio + renfo musculaire utilisant les techniques de sports de combat	Body Combat	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	Taï Chi débutant	SLD	1-2
18h15	19h45	ESC	ODILE	LIA, Renforcement musculaire, Etirements	Gym'tonic	GV	2-3
19h00	20h00	BT	PASCAL	Gym Douce	Taï Chi moyen	SLD	3-4
20h00	21h00	BT	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	SLD	1-2-3
20h30	22h30	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	SLD	3-4-5
19h00	20h00	GARCHE	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	SLD	1-2-3
20h00	21h30	BT	DIANE	Cardio + Renforcement musculaire	Body sculpt	SLD	2-3-4-5
20h00	21h20	LEO	ANNA	Equilibre, renforcement musculaire	Swiss Ball	SLD	2
20h15	21h15	GARCHE	PASCAL	Gym douce	Sculpt - Pilates	SLD	2-3-4
VENDREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h45	10h10	ESC	ANNA	Echauffement cardio puis Renforcement musculaire	Gym entretien	SLD	3-4
10h15	11h40	ESC	ANNA	Travail des muscles profonds et stretching	Sculpt - Pilates	SLD	1-2-3
14h15	15h45	ESC	DIANE	Cardio et renforcement musculaire	Circuit cardio training	SLD	3-4-5

- **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 !

Nota : Le matériel nécessaire est mentionné sur notre site. N'hésitez pas à le consulter.

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		=	Séances maintenues durant les petites vacances si public suffisant et animateur disponible

CONDITIONS GENERALES

- La référence est le règlement intérieur s'il existe qui prévaut sur les conditions générales.
- 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'inscription 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».
- Une attestation médicale 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 leur nombre, 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 autorisation parentale 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 2018/2019 non fractionnable 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 €	Ce tarif 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