

✉ 10, rue du Parc
57100 THIONVILLE

stgvthionville@gmail.com
www.stgvthionville.fr



HATHA YOGA
SOPHROLOGIE
YOGA STRETCHING
ZUMBA COMBO

ENERGYM
FULL BODY
GYM D'ENTRETIEN
GYM +
GYM'TONIC
GYM SENIORS
VITAGYM

FITNESS PARTY
HIIT CIRCUIT TRAINING
PILATES YOGA
SCULPT PILATES
PILATES DYNAMIC
STEP
TABATA CARDIO DANCE
TAÏ CHI

23 séances par semaine

SAISON 2023 – 2024

du lundi 11 septembre 2023 au vendredi 21 juin 2024
(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
8h15	9h15	ESC	ANNA	Assouplissement articulaire, Renforcement musculaire, Cardio	Gym Seniors (*)	SLD	facile
9h25	10h30	ESC	ANNA	Assouplissement articulaire, Renforcement musculaire, Cardio	Gym entretien (*)	SLD	intermédiaire
10h45	12h00	ESC	OLIVIER	Gym douce	Pilates Yoga	SLD	1-2
14h15	15h45	ESC	MARIE JOSEE	Renforcement musculaire	Gym +	GV	2
17h45	19h00	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	SLD	Adulte tous niveaux
19h15	20h30	ESC	KARINE	Relaxation	Sophrologie	SLD	1-2-3
(*) Les adhérents qui participent à la 1ère séance ne seront pas admis à la 2e							
MARDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h30	9h45	ESC	OLIVIER	Gym douce	Sculpt - Pilates	SLD	1-2-3
10h00	11h15	ESC	OLIVIER	Gym	Hiit Circuit training	SLD	1-2-3
12h15	13h45	ESC	BRIGITTE	Renforcement musculaire tout le corps, Abdos, Etirements	Energym	GV	2-3
14h00	15h00	ESC	ANNA	Renforcement musculaire, Cardio	Full body	SLD	intermédiaire
18h15	19h45	ESC	MARIE-JOSEE	Tabata / Cardio Dance	Cardio +	GV	2-3
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
19h00	20h00	BT	PASCAL	Gym Douce	Tai Chi moyen	SLD	3-4
20h00	21h00	BT	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	SLD	2-3

JEUDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h30	9h45	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	SLD	Adulte tous niveaux
10h00	11h30	ESC	MARIA	LIA, Renforcement musculaire, Etirements	Gym'tonic	GV	2-3
14h15	15h45	ESC	BRIGITTE	Renforcement musculaire tout le corps, Abdos, Etirements	Vitagym	GV	2-3
19h00	20h00	STUDIO FITNESS' SPACE (**)	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	SLD	2-3
19h30	20h30	BT	OLIVIER	Yoga	Yoga Stretching	SLD	2-3-4
20h15	21h15	STUDIO FITNESS' SPACE (**)	PASCAL	Step chorégraphique	Step moyen	SLD	2-3-4

() Capacité de la salle = 15 personnes maxi**

VENDREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	GV / SLD	Niv/5
8h45	9h45	ESC	ANNA	Cardio	Fitness party	SLD	intermédiaire
10h00	11h15	ESC	ANNA	Méthode pilates en dynamique	Pilates Dynamic	SLD	intermédiaire

- **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	
MANOM	Studio Fitness'Space (Pascal)	12, rue des Balanciers Thionville Manom			

Légende	GV : Activités de la FFEPGV	SLD : Autres Activités
----------------	------------------------------------	-------------------------------

Mise à jour : 03/07/2023

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'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 2023/2024 non fractionnable à régler AVANT la première participation !			
Adulte individuel	115 €	Ado âgé de 16 à 18 ans, Etudiant ou apprenti âgé de moins de 25 ans (avec justificatif)	100 €

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