

☒ 10, rue du Parc
57100 THIONVILLE

stgvthionville@gmail.com
www.stgvthionville.fr



HATHA YOGA
SOPHROLOGIE
ZUMBA COMBO

ENERGYM
GYM D'ENTRETIEN
GYM +
GYM LIGHT
GYM'TONIC
VITAGYM

BODY SCULPT
HIIT CIRCUIT TRAINING
PILATES DYNAMIC
PILATES YOGA
QI GONG
SCULPT PILATES
STEP
TABATA
TAÏ CHI

24 séances par semaine

SAISON 2025 – 2026

du lundi 15 septembre 2025 au vendredi 26 juin 2026
(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	Niveau/5	Commentaire
8h30	9h30	ESC	ANNA	QI GONG	Gymnastique Energétique	Tous niveaux	Boost immunité, élimine des toxines, stimule des organes émonctoires.
9h30	10h30	ESC	ANNA	Gym Light	Gymnastique Populaire	2	Assouplissement musculaire et articulaire, cardio
10h45	12h00	ESC	OLIVIER	Gym douce	Pilates Yoga	1-2	
14h15	15h45	ESC	MARIE JOSEE	Renforcement musculaire	Gym +	2	
17h45	19h00	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	Adulte tous niveaux	
19h15	20h30	ESC	KARINE	Relaxation	Sophrologie	1-2-3	Tapis de sol et plaid
MARDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau/5	Commentaire
8h30	9h45	ESC	OLIVIER	Gym douce	Sculpt - Pilates	1-2-3	
10h00	11h15	ESC	OLIVIER	Gym	Hiit Circuit training	1-2-3	
12h15	13h45	ESC	BRIGITTE	Renforcement musculaire tout le corps, Abdos, Etirements	Energym	2-3	
14h00	15h00	ESC	ANNA	Body sculpt	Renforcement musculaire	2	
18h15	19h45	ESC	MARIE-JOSEE	Tabata	Cardio +	2-3	
MERCREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau/5	Commentaire
12h15	13h30	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	Adulte tous niveaux	
18h00	19h00	ESC	PASCAL	Gym douce	Tai Chi débutant	1-2	
19h00	20h00	ESC	PASCAL	Gym Douce	Tai Chi moyen	3-4	
20h00	21h00	ESC	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	2-3	

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

(*) Capacité de la salle = 15 personnes maxi

VENDREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau/5	Commentaire
8h30	9h30	ESC	ANNA	Gym	Gymnastique Populaire	3	Assouplissement musculaire et articulaire, cardio
9h45	11h00	ESC	ANNA	Pilates Dynamic	Gym Posturale	2	RM périnéale, transverse
11h00	12h00	ESC	ANNA	Zumba Monde	Cardio	2	Travail cardiovasculaire
14h00	15h00	ESC	OLIVIER	Gym douce	Pilates Yoga	1-2-3	

- **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 !

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 niv.
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 : 26/06/2025

CONDITIONS GENERALES

- Les activités planifiées ci-avant ne sont accessibles qu'aux membres de la **Section Thionvilloise 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».
- L'attestation médicale d'aptitude aux activités pratiquées **n'est plus obligatoire sous conditions**. Voir attestation de dispense du certificat médical au dos du bulletin d'adhésion.
- 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 2025/2026 non fractionnable à régler AVANT la première participation !			
Adulte individuel	120 €	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