

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
6, rue Jéliote 64400- OLORON STE MARIE
Tel : 06 75 91 01 42

PROGRAMME DES ACTIVITES SAISON 2024- 2025

Zumba- danses du monde	Mercredi	18h15 - 19h15	Reprise en Janvier 2025
		19h15 - 20h15	
Renforcement Musculaire-Gym abdos/fessiers/cuisses	Jeudi	9h30 - 10h30	Salle Palas 2
Gymball /Fitball (tonifier le corps avec un gros ballon)	Vendredi	9h00 – 10h00	Salle Palas 2
Renforcement Musculaire-Gym abdos/fessiers/cuisses	Mardi	20h30 - 21h30	Salle Palas 2
	Vendredi	12h15 - 13h15	
Gym douce - Gym bien-être Gym d'entretien	Mercredi	20h00 - 21h00	Salle Palas 2
Renforcement musculaire	Samedi	9h30 - 10h30	Salle Palas 2
Gym douce -Gym d'entretien – Gym bien-être	Samedi	10h30 - 11h30	Salle Palas 2
Gym "Pilates"	Jeudi	17h00 - 18h00	Salle Palas Multi-activités
Gym "Pilates"	Jeudi	10h30 - 11h30	Salle Palas 2
	Mardi	9h30 - 10h30	
Aéro Move/ L.I.A. rythmique	Mardi	10h30 - 11h30	Salle Palas 2
Yoga doux	Mardi	16h30 - 17h45	E.V.S. Sègues Salle de danse
Hatha-Yoga	Jeudi	18h30 – 19h45	Salle Bel Automne
	Lundi	18h00 - 19h15	E.V.S. Sègues salle de danse
	Mercredi	20h15 - 21h30	
	Jeudi	15h30 - 16H45	
	Vendredi	9h15 – 10h30	E.V.S. Sègues salle polyvalente
	Mardi	18h30 -19h45	
Qi Gong	Mardi	18h15 - 19h30	Mairie Bidos Salle de réception
	Mercredi	10h00 - 11h15	
Gym Aquatique	Lundi	16h30 - 17h30	Piscine d'Oloron Carte de 10 entrées 20€
	Lundi	18h30 - 19h15	
	Jeudi	16h30 - 17h30	
	Jeudi	18h30 - 19h15	
Marche en Haute Montagne	Lundi	Sur inscription en début de saison	Salle Palas
Marche Moyenne Montagne	Lundi		Stade St Pée
Marche en Campagne	Mardi	Départ 13h45	Salle Palas
Marche Nordique Tonique personnes confirmées (+ 5km/h)	Vendredi	14h30 à 16h30 lieu de départ fixé par l'animatrice par envoi mail ou SMS	
Marche Nordique d'initiation Atout Santé bien-être (- 5km/h)	Jeudi	14h00 à 16h00 lieu de départ fixé par l'animatrice par envoi mail ou SMS	