

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 | Salle de réception Mairie de Bidos |
| | | 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 | |
| | Mardi | 18h30 -19h45 | E.V.S. Sègues salle polyvalente |
| Qi Gong | Mardi | 18h15 - 19h30 | Mairie Bidos Salle de réception |
| | Mercredi | 10h00 - 11h15 | |
| Gym Aquatique | Lundi | 16h45 - 17h30 | Piscine d'Oloron Carte de 10 entrées 20€ |
| | Lundi | 18h30 - 19h15 | |
| | Jeudi | 16h45 - 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 per- sonnes 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 | |