

C.S. CLICHY GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Maison des Associations - 80 bd du Général Leclerc - 92110 CLICHY

Programme des cours disponible sur le Site Internet de la Ville de Clichy
<http://www.ville-clichy.fr/>
(rubrique Vie Sportive, Clubs et Associations)

Renseignements : 06 88 38 44 28 - courriel : gvdeclichy@orange.fr

Par mesure d'hygiène, munissez-vous d'une serviette de toilette (tapis)
Pour votre confort, n'oubliez pas une bouteille d'eau

Comment et où s'inscrire ?

A la rentrée :

====> Au forum des Associations : samedi 11 septembre 2010

====> Au Gymnase Léo-Lagrange :
mardi 7 septembre de 17 h à 19 h

====> A la Maison des Associations (bureau GV RdC) :
80, Bd Gal Leclerc
lundi 13 septembre de 15h à 18h

Toute l'année, au moment des cours.

*Pendant les vacances scolaires, modification du programme
(affichage sur les lieux de pratique)*

Pièces à fournir :

Certificat médical (obligatoire) - photo

Chèque à l'ordre de C.S. Clichy Gymnastique Volontaire

*Une carte d'adhérent vous sera remise lors de votre inscription
qui sera à présenter à chaque cours*

Important : Aucun remboursement de cotisation ne sera effectué
en cours d'année quel qu'en soit le motif.

Cotisations (forfait annuel de la saison sportive) :

Adultes	150 €
Enfants	100 €



C.S. Clichy Gymnastique Volontaire

Gym Vitalité !

Gym plaisir

Saison 2010 - 2011

VERSION OCTOBRE 2010

Reprise des cours
lundi 13 septembre 2010



Sauf parents-bébés et gym aquatique

Les bienfaits de l'EPGV Source : site FFEPGV

Tout le monde le sait, la pratique régulière d'une activité physique même à intensité modérée a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé.

Favoriser la prescription d'une activité physique comme arme de prévention ou comme complément thérapeutique pour de nombreuses affections c'est lutter efficacement contre la sédentarité et, permettre à tout individu, de mener une vie sociale épanouissante.

12 pathologies traitées (risques prévenus)

- 1 - Les insomnies
- 2 - Les troubles du comportement (agressivité)
- 3 - L'apparition de la maladie d'Alzheimer
- 4 - La réadaptation cardiaque (angine de poitrine, infarctus, greffe cardiaque...)
- 5 - L'obésité
- 6 - Le diabète de type 2
- 7 - L'ostéoporose
- 8 - L'arthrose
- 9 - Les douleurs du dos
- 10 - Le tabagisme
- 11 - L'alcoolisme (le rechutes diminuent de 50% chez les personnes pratiquant un sport d'endurance)
- 12 - Les fibromyalgies (améliore la qualité de vie)

LES ADULTES

Séances dynamiques

Léo Lagrange - rue Bardin	lundi	18h00 à 19h00
		19h00 à 20h00
Fitness Danse		20h00 à 21h00
	mardi	10h00 à 11h00
		12h30 à 13h30
		18h15 à 19h15
		19h30 à 20h30
Séance d'1h30	mercredi	19h00 à 20h30
	jeudi	9h30 à 10h30
		12h30 à 13h30
		17h30 à 18h30
		18h30 à 19h30
	vendredi	12h30 à 13h30

Henri Geffroy rue Ferdinand Buisson	mardi	18h30 à 19h30
Fitness Danse	jeudi	19h30 à 20h30

Georges Racine 94, Bd du Gal Leclerc		
Séance d'1h30	samedi	10h00 à 11h30

Henry Miller rue du Docteur Calmette		
Séance d'1h30	mardi	19h30 à 21h00
	jeudi	18h15 à 19h15

L'ACTIGYM SENIORS

Henry Miller	mardi	9h30 à 10h30
		10h30 à 11h30

Les Enfants à la Gymnastique Volontaire

Gym'Câlîne avec un Parent : Enfants 18 mois à 3 ans

Léo Lagrange	lundi	9h30 à 10h30
		10h30 à 11h30
	mercredi	9h30 à 10h30
		10h30 à 11h30

SEANCES SPECIFIQUES GYM DOUCE

Nelson Mandela : tatami 1er étage	lundi	17h00 à 18h00
Henry Miller	vendredi	9h30 à 10h30
		10h30 à 11h30
Léo Lagrange	vendredi	17h30 à 18h30

*Les séances Gym.douce sont adaptées à tout public,
même atteint d'une déficience musculaire ou fragilité articulaire.*

ACTI'MARCH sur inscription

Parc Roger Salengro	mercredi	8h00 à 9h00
	samedi	10h30 à 11h30

LA GYM VOLONTAIRE DANS L'EAU

Piscine : fosse	lundi	19h30 à 20h15
Piscine : fosse (profondeur adaptée)	mardi	18h45 à 19h30
Piscine : petit bassin	mercredi	19h00 à 20h00

LES ACTIVITES DE PROLONGEMENT

Léo Lagrange : Badminton loisir	lundi	12h15 à 13h45
	mercredi	12h00 à 13h00
		13h00 à 14h00
Séance d'1h30	jeudi	19h30 à 20h30

Randonnées pédestres : 1 samedi par mois

voir plannings auprès de l'animateur

Récréa'Gym : Enfants de 6 à 10 ans

Léo Lagrange	mercredi	14h30 à 15h30
--------------	----------	---------------

Gym 3 Pommes : Enfants de 4 à 5 ans

Léo Lagrange	mercredi	15h30 à 16h30
--------------	----------	---------------

Gym 3 Pommes : Enfants de 3 à 4 ans

Léo Lagrange	mercredi	16h30 à 17h30
--------------	----------	---------------