

## EPGV VEUREY-VOROIZE 2024-2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
matin		<b>marche active</b> 11h (Chantal)		<b>gym tonique</b> 9h (Delphine)	<b>gym tonique</b> 8h45 (Valentine)
fin après-midi			<b>stretching-mobilité</b> 17h (Chantal)	<b>pilâtes</b> 17h15 (Chantal)	
soirée	<b>gym tonique</b> 18h30 (Marjorie)		<b>pilâtes</b> 18h15 (Chantal)		

**gym tonique** = Tabata, HIIT, circuit training, renforcement musculaire... mais avec des options de simplification ou de complexation afin d'adapter la séance à tous.

**marche active** = Une marche (sans bâton) à un rythme plus soutenu que la marche au quotidien, sport d'endurance à un rythme accéléré ou chacun y trouve son compte. La séance est précédée d'un échauffement musculaire et terminée par des étirements.

contacts:

Annick Jullien : 06-72-61-65-62

Isabelle Dupendant : 07-63-63-24-66

Fiona Hemming : 06-30-90-23-95

Veronique Ferlin : 06-79-76-07-71