

EPGV VEUREY-VOROIZE 2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
matin		marche active 11h05 (Marjorie)		gym pour tous 9h (Delphine)	gym tonique 8h45 (Marjorie)
fin après- midi			stretching-mobilité 17h (Louise Amélie)	pilâtes 17h15 (Chantal)	
soirée	gym tonique 18h30 (Marjorie)		pilâtes 18h15 (Louise Amélie)		

gym tonique = Tabata, HIIT, circuit training, renforcement musculaire... .

gym pour tous = Gym avec des options de simplification ou de complexification 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.

stretching-mobilité = Le stretching, étirement, fait partie de l'entraînement de la mobilité, au même titre que l'entraînement des fascias et de la force. L'entraînement de la mobilité a pour but, entre autres, d'user pleinement du rayon de mouvement naturel des articulations.

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