



REJOIGNEZ
NOUS !



Ensemble
en forme !

● > LE CLUB

Le but de la GV de Saint Jean le Blanc est principalement l'entretien de son capital santé et la stimulation de la mémoire par une activité physique régulière de tout son corps et à son rythme, sans esprit de compétition.

On oublie le "look" au profit d'une ambiance plus conviviale, plus attentive et plus complice où toutes les tranches d'âges sont représentées et parce que chacun de nos animateurs et animatrices sont formés pour être attentifs aux autres.

● > LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

La GV offre un large choix d'activités

- Gym sous différentes formes : sport santé, multi-activités, oxygène, entretien, étirements, renforcement dynamique, cross-training
- APS Mémoire Équilibre
- Folklore
- Pilâtes
- Stretching postural
- Aquagym
- Marche active,
- Marche nordique
- Taï Chi/Qi Gong
- Yoga

● > NOS LIEUX DE PRATIQUE

- Gymnase de l'Armandière : 184 route de Sandillon
- Salle multi-activités / Salle de danses : rue Creuse
- Bassin d'apprentissage : rue Creuse
- Gymnase Travers (salles Saphir et Émeraude)
rue Gaucher de Rochefort

● > NOUS CONTACTER

Gymnastique Volontaire (GV)

Mairie – Place de l'Église

45650 Saint Jean le Blanc

Tél : 06.72.01.31.80 du lundi au vendredi de 10h à 15h hors vacances scolaires

Mail : contactgvsaintjeanleblanc@gmail.com

Site internet : gvsaintjeanleblanc.fr



Ne pas jeter sur la voie publique.



PLANNING et TARIFS DES ACTIVITÉS SAISON 2025-2026

Licence adulte 36 € valable pour l'ensemble des cours

BOUQUET 120 € (possibilité de faire jusqu'à 6 cours)

(1) : En raison de la capacité limitée de la salle multi activités, pour les cours du mercredi (gym entretien, gym entretien/étirements, étirements) un seul choix de cours possible et définitif. Choix à préciser obligatoirement sur le bulletin d'inscription.

ACTI'GYM SPORT SANTÉ	Lundi	9h00 / 9h55	Gymnase de l'Armandière
GYM MULTI ACTIVITÉS	Lundi	10h30 / 11h30	
GYM OXYGÈNE	Lundi	18h30 / 19h30	Extérieur ou Gymnase Travers Salle Saphir
ÉTIREMENTS	Mardi	18h45 / 19h45	Gymnase Travers Salle Saphir
GYM ENTRETIEN (1) (sans impacts sur cardio et articulations)	Mercredi	16h00 / 16h55	Salle multi activités
GYM ENTRETIEN / ÉTIREMENTS (1)	Mercredi	17h00 / 17h55	
ÉTIREMENTS (1)	Mercredi	18h00 / 18h55	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE	Jeudi	18h30 / 19h30	Gymnase de l'Armandière

COURS SPÉCIFIQUES : 95 € par cours (si cumul avec bouquet : par cours spécifique = 65 €)

APS MÉMOIRE – ÉQUILIBRE	Lundi	14h30 / 15h30	Salle de danses
FOLKLORE / DANSES DU MONDE	Mardi	14h15 / 15h45	
PÎLATES Nombre de places limitées	Lundi	15h30 / 16h30	Salle multi activités
	Mardi	17h45/18h40	Gymnase Travers 1er étage Salle Saphir
	Mercredi	19h15 / 20h10	Salle multi activités
	Vendredi	17h15/18h10	
STRETCHING POSTURAL Sous condition du nombre d'inscriptions	Jeudi	18h30 / 19h30	Gymnase Travers 1er étage Salle Saphir
CROSS TRAINING (Nouveau cours) Sous condition du nombre d'inscriptions	Mardi	12H30/13H30	Gymnase de l'Armandière

AUTRES ACTIVITÉS

MARCHE ACTIVE : 95 € par cours Inclus 1 cours bouquet sauf cours du mercredi	Mardi	10h15 / 11h15 (niveau 2)	Île Charlemagne
	Mardi	11h15 / 12h15 (niveau 1)	
MARCHE NORDIQUE : 95 € Si cumul avec marche active = 75 €	Samedi	10h45 / 12h15	Différents lieux à l'extérieur
AQUAGYM : 150 € 1 heure/semaine – 230 € 2 heures/semaine	Mercredi	16h00 / 17h00	Bassin d'apprentissage rue Creuse
	Jeudi	20h00 / 21h00	
TAÏ CHI / QI GONG : 125 €	Lundi	15h45 / 17h00	Salle de danses
YOGA (adultes et adolescents) 150 € 1 heure/semaine – 230 € 2 heures/semaine	Lundi	18h00 / 19h00	Salle multi activités
	Mardi	18h00 / 19h00	
	Mardi	19h00 / 20h00	
	Jeudi	08h55 / 09h55	Salle de danses
	Jeudi	19h00 / 20h00	Gymnase Travers 1 ^{er} étage Salle Émeraude
	Vendredi	09h30 / 10h30	Salle 2 espace ZINSIUS
MEDITATION 20 € POUR 5 SEANCES (du 17/11 au 15/12) Sous condition du nombre d'inscriptions	Lundi	17h00 / 18h00	Salle 2 espace ZINSIUS



DATES DES PERMANENCES

(salle 2 Espace ZINSIUS – derrière la mairie – Rue du Général de Gaulle)

Mardi 19 août de 10h00 à 12h00

Jeudi 21 août de 17h00 à 19h00

Mercredi 27 août de 10h00 à 12h00

Vendredi 29 août de 17h00 à 19h00