

# AST Gym Volontaire Chato 9

Labellisée depuis le 14/02/2014. Son fonctionnement exemplaire en matière d'organisation, de participation et de démocratie dans les différents domaines de la vie associative lui a valu l'attribution du **LABEL QUALITÉ CLUB** décerné par la FFEPGV.

Ce club GV est affilié à la FFEPGV et profite d'une longue expérience de l'activité physique et sportive pour les pratiquants de tout âge. Il est ouvert à tous. Ses activités sont encadrées par une animatrice diplômée. Pour tous renseignements, contacter directement le club : [anne.mercier4@orange.fr](mailto:anne.mercier4@orange.fr) ou [gymvolontaire-028010@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-028010@epgv.fr)

## À chaque âge son activité physique

**GYM SÉNIORS** : Cours destiné aux personnes qui veulent garder une bonne forme physique, préserver équilibre et mémoire, conserver des relations sociales. Des activités physiques variées et individualisées viseront à améliorer la mobilité articulaire et la tonicité musculaire.

Le **lundi** de **16h30 à 17h30** à la salle des fêtes de Châteauneuf

**RYTHM AND BODY SCULPT** : Programme danse-fitness, sur fond de rythmes latins et internationaux. Cour énergique, dynamique qui vous aidera à tonifier votre silhouette et à brûler des calories. **À partir de 15 ans**

Le **lundi** de **19h15 à 20h15** salle des fêtes de Châteauneuf

**GYM D'ENTRETIEN** : Quel que soit votre âge et vos motivations, ce cours vous aidera à acquérir et à préserver un équilibre harmonieux avec votre corps. Excellent moyen de conserver tout son dynamisme.

Le **lundi** de **17h30 à 18h30** à la salle des fêtes de Châteauneuf  
Le **lundi** de **20h45 à 21h45** au gymnase de Châteauneuf

**GYM TENDANCE** : Séance tout en rythme, en mouvement, en énergie, avec des activités tendance (step, Lia Hia, boxe-aérobic,..), qui permettent de garder la ligne et d'avoir un tonus d'enfer. **À partir de 15 ans**

Le **mercredi** de **19h30 à 20h30** au gymnase de Châteauneuf

**GYM DOUCE** : Stretching, Yoga, Pilates tout en douceur. L'objectif est de renforcer les muscles en profondeur, améliorer la posture, l'équilibre et assouplir les articulations. **À partir de 15 ans**

Le **Jeudi** de **19h15 à 20h15 (cours débutants)** au gymnase de Châteauneuf (Dojo)  
Le **Jeudi** de **20h30 à 21h30 (cours initiés)** au gymnase de Châteauneuf (Dojo)

**MARCHE NORDIQUE** : Marche avec bâtons qui permet de marcher plus vite, plus loin et plus longtemps, de se muscler, de prévenir les maladies cardiovasculaires et de perdre du poids. La dépense énergétique est presque le double de celle d'un marcheur "normal". Les séances se déroulent dans les alentours et dans la forêt de Châteauneuf, soit le **samedi** de **14h30 à 16h00**, soit le **dimanche** de **10h à 11h30**, toutes les 2 semaines + marche en autonomie en alternance avec les marches encadrées.

**2 séances de découverte gratuites**

[www.facebook.com/gymvolontairechateauneuf/](https://www.facebook.com/gymvolontairechateauneuf/)

# ***AST Gym Volontaire Chato 9***

## **MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR**

**PRÉSIDENTE** : Anne MERCIER , **Vice-Présidente** : Carole BACOU

**SECRETÉAIRE** : Céline FLEURY, **Secrétaire adjointe** : Justine BESNARD

**TRÉSORIÈRE** : Nicole MICHEL, **Trésorière adjointe** : Camille RIVIÈRE

## **MEMBRES ACTIFS**

Géraldine ALLAIN

Carole BOURGOIN

Aurélie GERMON

Lucie JACQUET

Alexandra ROGERIE

Sylvie SAINT-PEE