



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE des MONTOTS

ANNEE 2018/2019

gy58lesmontots@gmail.com



Dans toutes les activités, les séances sont mixtes

CERTIFICAT MEDICAL – non contre-indication à la pratique sportive - OBLIGATOIRE – Validité 3 ans
Années intermédiaires : Auto Questionnaire santé obligatoire sous votre responsabilité

GYMNASTIQUE : *APPORTER SON TAPIS

Salle de danse Stéphane Hessel 20 rue Fraisot Nevers

- Mercredi de 15h00 à 16h00 (gym douce) 30 personnes
- Mercredi de 16h00 à 17h00 (gym douce) 30 personnes
- Mercredi de 17h00 à 18h00 (gym Tonique)
- Jeudi de 16h00 à 17h00 (gym douce)
- Vendredi de 18h00 à 19h00 (gym Tonique)

RDV avec Françoise devant la Maison des Sports Côté Hôtel Mercure

- Mardi de 18h00 à 19h00 (initiation Zumba et Fitness)

Responsables : COUTEAUDIER Pascale 06 62 34 12 70
CLUZEAU Christine 06 13 93 31 01
RONCAL Jacqueline 06 30 41 81 27
SERIEUX Annie 06 66 37 05 26

GYMNASTIQUE AQUATIQUE :(en commun avec la section de Marzy)

- Mardi de 16h00 à 16h45 }
- Vendredi de 16h15 à 17h00 } *PISCINE DES BORDS DE LOIRE*

Responsables : DOEPPEN Dominique 06 20 56 99 16
GANDRÉ Carmen 06 71 25 29 37
GEORGES M-Noëlle 07 85 15 16 77

MARCHE :

- Mardi de 9h00 à 11h00 Planning des marches établi au trimestre pour le lieu de départ

Responsables : CLUZEAU J.Claude 06 21 52 74 69
FAULON Geneviève 06 30 69 03 07
COUTEAUDIER Pascale 06 62 34 12 70

YOGA/RELAXATION: *APPORTER SON TAPIS

- Lundi de 15h30 à 17h00 o SALLE POLYVALENTE DE MARZY
(En commun avec la section de Marzy)

- Jeudi de 17h00 à 19h00 SALLE DE DANSE « LOIRE » MAISON DES SPORTS

Responsables DOEPPEN Dominique 06 20 56 99 16
RONCAL Jacqueline 06 30 41 81 27

DANSE TRADITIONNELLE :

- le Lundi de 14h00 à 15h30, 3 fois par mois suivant planning SALLE POLYVALENTE DE MARZY

Responsable : DOEPPEN Dominique 06 20 56 99 16

ACTI-MARCH'

- Jeudi de 9h30 à 10h30 CHEMIN DU VER-VERT Parking vers le Rocher

Responsable : GANDRÉ Carmen 06 71 25 29 37

MARCHE NORDIQUE

- Mercredi de 9h30 à 11h 00 Lieu de RDV établi selon planning

Responsable : CLUZEAU J. Claude 06 21 52 74 69

Site Internet : <http://club.quomodo.com/gym-volontaire-des-montots-nevers/accueil.html>