



ACTIVITES 2020/2021



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

Lundi	9h45 à 10h45	Gym douce, stretching	Espace Stéphane Hessel ESGO 20 rue Henri Fraiso à Nevers
	17h à 18 h	Gym douce	} Gymnase Jules Ferry
	18h 15 à 19h15	Gym tonique	
Mardi	17h à 18 h	Gym douce	} Gymnase Jules Ferry
	18h à 19 h	Gym, Fitness	
Jeudi	16 h à 17 h	Gym douce, stretching	Espace Stéphane Hessel - ESGO
Vendredi	18h à 19h	Gym tonique	Gymnase Jules Ferry

Responsables : COUPEAUDIER Pascale 06 62 34 12 70
 CLUZEAU Christine 06 13 93 31 01
 JALLET Françoise 06 62 28 35 94
 RONCAL Jacqueline 06 30 41 81 27

GYMNASTIQUE AQUATIQUE

Mardi	15h45 à 16h30	} Piscine Aquabalt
Mercredi	9h30 à 10h15	
Vendredi	16h15 à 17h	

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 53 74 69
 COUPEAUDIER Jean François 06 49 98 83 32

YOGA/RELAXATION: *APPORTER SON TAPIS

Lundi	15h30 à 17h (en commun avec la section de Marzy)	Salle Polyvalente - Marzy
Jeudi	17h00 à 19h	Salle Danse Loire – Maison des Sports

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

MARCHE NORDIQUE

Mercredi de 9h30 à 11h 00 Lieu de RDV établi selon planning
Responsable : CLUZEAU J. Claude 06 21 53 74 69

Site Internet : <https://www.gym-volontaire-des-montots-58.fr>

Facebook : Gv des Montots