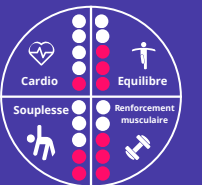


PROGRAMME DE LA SAISON 2026 2027 - GV FITNESS GRANS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00-10H25 Gym Douce Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	9H00-10H00 Pilates Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire		9H00-10H00 Fit Latino Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	9H30-10H30 Body Sculpt Gymnase Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	9H00-11H00 Marche Nordique En extérieur Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire
10H30-11H30 Cuisses Abdos Fessiers Gymnase Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	10H00-11H00 Stretching Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire		10H00-11H00 Total Body Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	10H30-11H30 Pilates Gymnase Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	
11H30-12H30 Stretching et mobilisation articulaire Gymnase Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	11H05-12H05 Zumba Dance Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire		11H00-12H00 Mobility Posture et étirements Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	11H30-12H30 Gym Douce Gymnase Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	
17H30-18H30 Pilates Relaxation Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	18H00-19H00 Fitness Cardio Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	14H00-16H00 Marche Nordique En extérieur Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	14H00-16H00 Marche Douce Départ parking des Ecoles Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire		
18H35-19H35 Pilates Relaxation Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	19H05-20H05 Fit'Dance Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	18H30-19H30 Body Sculpt Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	18H30-19H30 HIIT (cardio renfo) Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire		
19H40-20H40 Cross Training Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire		19H40-20H40 Stretching Postural Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire	19H40-20H40 STEP Salle multi Cardio Equilibre Souplesse Renforcement musculaire		

INTENSITÉ DES COURS SUR 4 PILIERS
Cotation de 1 à 5



OBJECTIFS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ...

2 séances + 1 à minima



Les 4 piliers abordés dans la semaine

DES CONSEILS SPORT & SANTÉ



DES SÉANCES EN LIGNE !



Renseignements

et contact :

gvmarierose@gmail.com

Page Facebook :

Fitness GV Grans

JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ ...

1

**VOICI UN EXEMPLE
DE PACK SPORT SANTÉ**

LUNDI

9H00-10H25

Gym Douce

Salle multi

MARDI

19H05-20H05

Fit' Dance

Salle multi

SAMEDI

9H00-11H00

Marche Nordique

En extérieur

2

**VOICI UN EXEMPLE
DE PACK SPORT SANTÉ**

MARDI

18H00-19H00

Fitness Cardio

Salle multi

JEUDI

11H00-12H00

Mobility Posture et étirements

Salle multi



UNE SÉANCE EN AUTONOMIE

**DÉCOUVREZ
L'APP FFEPGV**

toute la FFEPGV
à portée de main



JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ
avec les conseils de mon éducateur sportif

JOUR

Activité 1:

.....

JOUR

Activité 2:

.....

JOUR

Activité 3:

.....



**MES CONSEILS
SPORT ET SANTÉ**



Renseignements et contact : gvmarierose@gmail.com - Page Facebook : Fitness GV Grans