

## GYM VITALITÉ

1	LUNDI	17h30-18h30	Salle Barran	Delphine	Stretching
2		18h00-19h00	Salle Hébert	Marine	Séance GV
3		19h00-20h00	Salle Hébert	Marine	Séance GV
4	MARDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Séance GV
5		10h15-11h15	Salle Barran	Pascal	Gym douce / seniors
6		18h00-19h00	Salle Hébert	Pascal	Séance GV
7		19h30-20h30	Gymnase Delaune	Pascal	Séance en extérieur/intérieur
8		20h00-21h00	Salle Hébert	Odile	Stretching
9	MERCREDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Séance GV
10		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Stretching
11		19h30-21h00	Salle Delaune haut	<b>Mathieu</b>	GV 1 h + Stretching ½ h
12	JEUDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Séance GV
13		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Gym douce / seniors
15		17h00-18h00	Gymnase Joliot Curie	Pascal	Séance GV
16		19h00-20h30	Gymnase Langevin Wallon	Delphine	GV 1 h + Stretching ½ h
17	VENDREDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Séance GV
18	<b>Nouveau →</b>	<b>10h00-11h00</b>	<b>Parc Bois Badeau</b>	<b>Stéphanie</b>	<b>Foulée douce</b>
19		17h30-18h30	Salle Hébert	Pascal	Séance GV
20		18h45-19h45	Salle Barran	Régina	Séance GV

## ▼ M A R C H E A C T I V E ▼

21	<b>VENDREDI</b>	9h00-10h00	Parc Bois Badeau	Stéphanie	Marche rapide
22	SAMEDI	9h00-10h00	Lac	Régina	Marche rapide

## Nouveau → ▼ P I L A T E S ▼

23	<b>JEUDI</b>	<b>18h30-19h30</b>	<b>Salle Hébert</b>	<b>Odile</b>	<b>Pilates</b>
24	<b>JEUDI</b>	<b>19h45-20h45</b>	<b>Amicale Laïque</b>	<b>Odile</b>	<b>Pilates</b>
25	<b>SAMEDI</b>	<b>13h30-14h30</b>	<b>Salle Hébert</b>	<b>Odile</b>	<b>Pilates</b>

En rouge : les modifications par rapport à l'an passé.

### CONSIGNES pour une bonne séance de GV

Chaque année, les animateurs déplorent que bon nombre de pratiquants ne prend pas au sérieux les consignes visant à améliorer leur bien être physique ; elles sont pourtant très simples, et en plus tellement efficaces :

#### 1° LES CHAUSSURES « PROPRES » : protection du dos, des pieds

Pour le confort de vos pieds, vous serez équipé(e) de chaussures de sport de type "running" de ½ ou 1 pointure supérieure à vos pieds, parce qu'ils gonfleront pendant l'effort.

Pour le confort de votre dos, ce type de chaussure possède une semelle bien épaisse qui épouse la voûte plantaire pour amortir les chocs : un simple saut résonne dans tout votre squelette, il faut absolument limiter ces vibrations.

**Pour la propreté des lieux et le respect des autres, elles seront propres et tirées du sac, car vous ne les chausserez qu'en arrivant dans la salle de sport .**

#### 2° L'EAU, C'EST LA VIE : buvez, éliminez !

Ayez toujours avec vous de quoi vous hydrater pendant une séance d'efforts ; si vous n'avez pas soif, forcez-vous, il en va de votre bien-être intérieur. Chaque mouvement sollicite un ou plusieurs muscles ; ne les laissez pas se tétaniser et vous faire souffrir : irriguez-les sans retenue. Et pour éviter les contractures, ne négligez pas les étirements.

#### 3° LE TAPIS : confort et hygiène personnels

Pour pratiquer la gymnastique au sol, vous pourrez commander votre tapis pendant les jours d'inscription. **Avec votre tapis personnel, donc utilisé par vous seul**, adieu les mauvaises odeurs et la poussière des tapis des salles de sport, vous limiterez ainsi d'éventuelles allergies et profiterez de sa propreté et de son moelleux.