



Accès à 3 cours par semaine parmi ces cours

▼ G Y M ▼						Mes notes
1	LUNDI	17h30-18h30	Salle Barran	Delphine	Stretching	
2		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Régina	Gym Energy	
3		18h30-19h30	Salle Hébert 1	Régina	Gym Energy	
4	MARDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Gym Energy	
5		10h15-11h15	Salle Barran	Pascal	Gym douce	
6		18h00-19h00	Salle Hébert 1	Pascal	Gym Energy	
7		19h30-20h30	Gymnase Delaune	Pascal	Gym Energy extérieur/intérieur	
8	MERCREDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Body zen	
9		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Body zen	
10		19h30-21h00	Salle Delaune haut	Marion	Gym Energy 1 h + Stretching ½ h	
11	JEUDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Body zen	
13		16h30-17h30	Gymnase Joliot Curie	Pascal	Gym douce	
14		19h15-20h15	Gymnase Langevin Wallon	Jérôme	Gym Energy	
15	VENDREDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Gym Energy	
16		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Pascal	Gym Energy	
17		18h45-19h45	Salle Barran	Régina	Gym Energy	
▼ P I L A T E S ▼						
18	MERCREDI	19h45-20h45	Petite salle Hébert 2	Odile	Pilates	
19	JEUDI	18h30-19h30	Grande salle Hébert 1	Odile	Pilates	
20	SAMEDI	13h30-14h30	Petite salle Hébert 2	Odile	Pilates	
▼ M A R C H E O X Y G E N E ▼						
21	SAMEDI	9h20 -10h20	Lac du Carouge	Régina	Marche Oxygène	
▼ F O U L É E D O U C E ▼						
22	JEUDI	14h00-15h30	Lac du Carouge	Stéphanie	Accès libre à tous les adhérents de la section	
▼ G Y M A D A P T É E ▼						
23	LUNDI	16h30-17h30	Salle Barran	Delphine	Adaptée à mes contraintes physiques	
12	JEUDI	11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Adaptée à mes contraintes physiques	

### 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 qui provoquent des micro-traumatismes.

**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 jamais les étirements.

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

Pour pratiquer la gymnastique au sol, il est nécessaire d'utiliser un tapis. Au vu des conditions d'hygiène, vous posséderez votre personnel tapis ou un drap de plage.