



# SPORTING CLUB VEYRASOIS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Mairie – 07000 VEYRAS



## PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2026 - 2027

| Jour     | Horaire           | Animateur           | Activité                                                                    | Lieu                    |
|----------|-------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| LUNDI    | 10 H 30 à 11 H 30 | Audrey DUFAUD       | Body Zen                                                                    | Salle de sport Comballe |
|          | 18 H 00 à 19 H 00 | Arnaud MANE         | Renforcement musculaire                                                     | Salle de sport Comballe |
|          | 19 H 15 à 20 H 15 | Arnaud MANE         | Cardio / Cuisses-abdos-fessiers                                             | Salle de sport Comballe |
|          | 18 H 00 à 19 H 30 | Marie-Hélène GUERIN | Bungy Pump / Marche active<br><i>Boostez votre énergie - Intensité +</i>    | Extérieur               |
| MARDI    | 9 H 30 à 10 H 30  | Audrey DUFAUD       | Pilates                                                                     | Salle de sport Comballe |
|          | 18 H 00 à 19 H 00 | Arnaud MANE         | Stretching                                                                  | Salle de sport Comballe |
|          | 18 H 30 à 20 H 00 | Cécile ROMESTANT    | OxySport                                                                    | Extérieur               |
| MERCREDI | 15 H 15 à 16 H 15 | Marylaure SIMONETTI | Gym d'entretien                                                             | Salle de sport Comballe |
|          | 18 H 00 à 19 H 00 | Marie-Hélène GUERIN | Postural ball ®                                                             | Salle de sport Comballe |
|          | 19 H 15 à 20 H 15 | Marie-Hélène GUERIN | Gym tonique - Fitness                                                       | Salle de sport Comballe |
| JEUDI    | 18 h 15 à 19 H 45 | Marie-Hélène GUERIN | Bungy Pump / Marche active<br><i>(A la portée de tous - A votre rythme)</i> | Extérieur               |
| VENDREDI | 8 H 30 à 9 H 30   | Marie-Hélène GUERIN | Rester jeune avec l'activité physique                                       | Salle de sport Comballe |
|          | 9 H 45 à 10 H 45  | Marie-Hélène GUERIN | Rester jeune avec l'activité physique                                       | Salle de sport Comballe |
|          | 11 H 00 à 12 H 00 | Marie-Hélène GUERIN | Postural ball ®                                                             | Salle de sport Comballe |
|          | 18 H 15 à 19 H 15 | Marie-Hélène GUERIN | Postural ball ®                                                             | Salle de sport Comballe |
| SAMEDI   | 9 H 30 à 11 H 00  | Marie-Hélène GUERIN | Marche nordique<br><i>(le bonheur du samedi matin)</i>                      | Extérieur               |

**Pour toutes les activités extérieures le lieu de rendez-vous est à consulter, chaque semaine, sur notre site internet : [www.gym-veyras.fr](http://www.gym-veyras.fr)**

### Tarifs :

- **1 séance : 125 €** (32 € licence FFEPGV + 93 € cotisation à l'association)
- **2 séances : 165 €** (32 € licence FFEPGV + 133 € cotisation à l'association)
- **3 séances : 195 €** (32 € licence FFEPGV + 163 € cotisation à l'association)
- **4 séances et plus : 215 €** (32 € licence FFEPGV + 183 € cotisation à l'association)