



Retrouvez notre Association à la Fête du Sport : Samedi 7 septembre 2019 à Fontainebleau

Date : 3 juillet 2019



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AVONNAISE

### Planning des cours SAISON 2019/ 2020

du 9 septembre 2019 au 27 juin 2020

Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires

| JOUR     | HORAIRE       | DESCRIPTIF                   | Animés par      | SALLE                                |
|----------|---------------|------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| LUNDI    | 19h30 – 20h30 | Pilates et renfo. musculaire | Claire          | Gymnase de la Butte Montceau         |
|          | 20h00 – 21h00 | Stretching                   | Isabelle        |                                      |
| MARDI    | 9h00 – 10h00  | Cuisses – Abdos - Fessiers   | Mickaël         | Dojo – Gymnase de la Vallée          |
|          | 10h00 – 11h00 | Atelier « Equilibre »        | Mickaël         |                                      |
|          | 18h15 – 19h15 | Body Sculpt                  | Florence        | Préau Ecole Carnot-Mathéry           |
|          | 20h00 – 21h00 | Pilates                      | Marie-Christine | Gymnase de la Vallée<br>Salle de Gym |
| MERCREDI | 19h30 – 20h30 | Circuit training             | Florence        | Préau Ecole Carnot-Mathéry           |
| JEUDI    | 10h00 – 11h00 | Renforcement musculaire      | Florence        | Dojo – Gymnase de la Vallée          |
|          | 20h00 – 21h00 | Stretching global            | Florence        | Préau Ecole Carnot- Mathéry          |
| VENDREDI | 12h30 – 13h30 | Gymnastique douce            | Sylvie          | Salle L. Béra Butte Montceau         |
|          | 18h30 – 19h30 | Body Sculpt                  | Florence        | Les Terrasses - Fougères             |

**Cotisations :** 150 € pour un cours (dont 27,50 € de licence)  
175 € pour deux cours et plus (dont 27,50 € de licence)  
+ 10 € extérieur (hors Avon-Fontainebleau)

**Pièces à fournir :** - Bulletin d'inscription et règlement de la cotisation  
Chèque à l'ordre de GV Avonnaise. Les coupons sport sont acceptés.  
- Certificat médical pour les nouveaux adhérents  
- Questionnaire de santé pour les anciens licenciés.

**Contacts :** Mme Catherine LECLER (Présidente) [cath77210@gmail.com](mailto:cath77210@gmail.com)  
Mme DIETRICH Nathalie (Secrétaire) [nath.dietrich77@gmail.com](mailto:nath.dietrich77@gmail.com)

Site web : <http://gva.jimdo.com/>

Facebook : **Gymnastique Volontaire Avonnaise - GVA**

Siège social : Mme Catherine LECLER, Présidente GV Avonnaise – 2 rue de Bellevue – 77210 AVON

## CHARTRE DU LICENCIÉ

- Je présente un dossier d'adhésion complet sans oublier mon certificat médical ou questionnaire de santé.
- Je m'efforce d'arriver à l'heure aux cours.
- Je change de chaussures avant de pénétrer dans la salle du gymnase et, par mesure d'hygiène, je mets une serviette sur le tapis qui m'est fourni.
- Je respecte le matériel mis à ma disposition et je le range en fin de séance.
- Je regarde avec bienveillance et cordialité les autres adhérents même s'ils ne sont pas aussi performants que moi et je respecte les différences.
- Je prends part au fonctionnement de l'Association selon mes possibilités et disponibilités, comme adhérent et non comme « consommateur ».
- Je m'efforce d'assister à l'Assemblée Générale pour bien connaître le fonctionnement de mon Association.