

ACTIVITES PLEIN AIR

Seulement en présence d'un encadrement diplômé

1-Randonnées du jeudi après-midi :

- Distance de 10 à 12 km ouvert à tous (Denise)
- Distance de 12 à 15 km (durée de 3h15 à 3h45) (Pierre)

Lieux et heures de départ :

➤ Gare Herblay à 13h45 sauf :

- Des Buttes Blanches (arrêt terminus du bus) à 14h le 2^{ème} jeudi des mois impairs.
- De la péniche « Je sers » à Conflans Ste Honorine à 14h le 2^{ème} jeudi des mois pairs.

Programme détaillé : voir document transmis par Pierre Bellanger

Nota : Pas d'inscriptions nouvelles pour cette saison

Tarifs marches du jeudi et nordique sur bulletin inscription

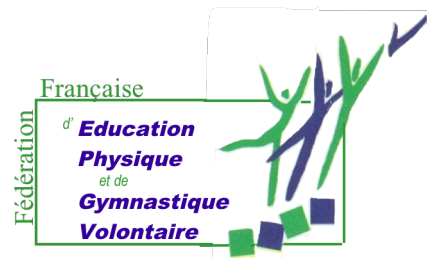
2-Marche nordique : (Par groupe de 15 sur inscription)

Le **MARDI** : à **08h30** : séance tonique
à **10h30** : séance accessible à tous

Sauf le **1er MARDI** de chaque mois :

Randonnées à la journée de 20 à 25 km réalisées dans l'esprit d'une randonnée pédestre à un rythme de 4 km/h en groupe.

Programme détaillé : voir document transmis par Gérard Grassay (01 34 50 64 19)



**SAISON
2016/2017**

A S H GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Activités Enfants, Ados, Adultes & Seniors

Reprise des cours le 19 septembre 2016

INFORMATIONS

- Dossier complet à remettre **avant le 15 octobre 2016** (fiche inscription, chèque à l'ordre ASH GV et **certificat médical OBLIGATOIRE**).
- Chaussures **propres et adaptées** pour toutes les activités.
- Pour toute demande d'attestation d'employeur joindre **obligatoirement 1 enveloppe timbrée**
- La licence est consultable sur le site de la FFEPGV.
- les bulletins d'inscriptions sont disponibles sur le site de la mairie d'Herblay : <http://herblay.fr/les-associations/.....>
- En cas d'absence d'animateur, le cours n'est pas obligatoirement remplacé. Il y a d'autres cours.

RENSEIGNEMENTS

Eliane BELLAIR ☎ 06 42 11 50 31

(de 10h à 12h et de 14h à 17h)

eliane.bellair@hotmail.fr

SALON DES ASSOCIATIONS le dimanche 4 septembre 2016

Courrier à adresser à ASH GV ; Mairie d'Herblay

ENFANTS et ADOS

(Fiche d'inscription spécifique)
(Certificat médical obligatoire)

1 enfant 100 €/an 2 enfants (ou 2 cours) 150 €/an 3 enfants 210 €/an

MERCREDI

14h à 15h	Zumba Kids+Gym	(5 à 7 ans)	Gymnase Beauregards
15h à 16h	Multi-Sports	(5 à 8 ans)	Gymnase Beauregards
16h à 17h	Gym Eveil	(3 à 5 ans)	Gymnase Beauregards
17h à 18h	Zumba Kids	(8 à 12 ans)	Gymnase Beauregards

SENIORS

(Certificat médical obligatoire)

LUNDI

09h à 10h	Stretching énergétique	Gymnase Gare
10h à 11h	gym entretien	Gymnase Gare
11h à 12h	Maintien de l'autonomie	Gymnase Gare

JEUDI

10h à 11h	Gym Entretien	Cosec (2 ^{ème} étage)
-----------	----------------------	--------------------------------

GYM AQUATIQUE

(Certificat médical obligatoire)

Herblay 220 €/an

Hors Herblay 236 €/an

MERCREDI 20h15 à 21h00 **Gym Aquatique** Centre Aquatique

ADRESSES

Ecole Primaire Buttes Blanches	Rue du Gai Savoir	Herblay
Gymnase des Beauregards	20 chemin de la Croix de Bois	Herblay
Gymnase du Cosec	55 rue de l'Orme Macaire	Herblay
Gymnase de la Gare	Place de la gare	Herblay
Centre Aquatique	1 Rue François Truffaut	Herblay

ADULTES (+ 16 ans)

(Certificat médical obligatoire)

Herblay 130 €/an

Hors Herblay 150 €/an

LUNDI

09h à 10h	Gym Entretien	Cosec (2 ^{ème} étage)
10h à 11h	Stretching/Gym douce	Cosec (2 ^{ème} étage)
11h à 12h	Feldenkrais/Gym douce	Cosec (2 ^{ème} étage)
14h à 15h	Gym Vitalité	Cosec (2 ^{ème} étage)
18h à 19h	Gym entretien	Cosec (1 ^{er} étage)
19h à 20h	Gym Vitalité	Cosec (RdC)
18h20 à 19h20	Gym Vitalité	Ecole B.Blanches
19h20 à 20h20	Gym Vitalité	Ecole B.Blanches
20h20 à 21h	Zumba*	Ecole B.Blanches

MARDI

08h45 à 09h45	Gym Vitalité	Gymnase Gare
09h45 à 10h45	Gym Entretien	Gymnase Gare
10h45 à 11h45	Stretching	Gymnase Gare
14h à 15h	Pilates	Cosec (2 ^{ème} étage)
19h30 à 20h30	Pilates débutants	Gymnase Gare
20h30 à 22h	Pilates	Gymnase Gare

MERCREDI

09h à 10h	Pilates	Gymnase Gare
17h30 à 18h30	Gym Entretien	Cosec (2 ^{ème} étage)
18h45 à 19h45	gym entretien	Cosec (RdC)
18h30h à 19h	stretching	Cosec (2 ^{ème} étage)
19h à 19h30	Touning*	Cosec (2 ^{ème} étage)
19h30 à 20h30	Zumba	Cosec 2 ^{ème} étg
(Touning: Zumba+renforcement musculaire en musique)		

JEUDI

09h à 10h	Gym Entretien	Cosec (2 ^{ème} étage)
11h à 12h	Stretching	Cosec (2 ^{ème} étage)
14h à 15h45	Danse Orientale*	Cosec (2 ^{ème} étage)
18h à 19h	gym entretien	Cosec (1 ^{er} étage)
19h à 20h	stretching énergétique	Cosec (1 ^{er} étage)

VENDREDI

08h30 à 9h30	Abdos-Etirements	Gymnase Gare
09h à 10h	Stretching énergétique	Cosec (2 ^{ème} étage)
10h à 11h	Stretching entretien	Cosec (2 ^{ème} étage)

SAMEDI

9h à 10h	Gym Vitalité	Cosec (2 ^{ème} étage)
----------	---------------------	--------------------------------