

LES SÉANCES

BODY ZEN : séance de gym douce inspirée de multiples techniques : Pilâtes, stretching postural, yoga, qi gong et Feldenkrais, alliant tonicité, souplesse, équilibre et relaxation.



GYM DYNAMIQUE TENDANCE : cours composés d'exercices avec une intensité soutenue, mêlant renforcement musculaire et travail cardio par la pratique de fitness, musculation, steps, gliding, et autres activités tendances.



ACTI'MARCH : c'est pratiquer une marche dynamique, accessible à tous, en plein air et en groupe avec un programme personnalisé d'entraînement pour améliorer ou optimiser sa dépense énergétique, reprendre une activité physique.



CONTACT

gvgramat@laposte.net

SITE

<https://gv-gramat.webnode.fr>



GARDEZ LA FORME

Gymnastique Volontaire De Gramat

REPRISE DES COURS
LE 15 SEPTEMBRE 2025



LES SÉANCES

FORME NATURELLE et FORME TONIC

sont deux pratiques d'activités gymniques en salle inspirées toutes deux du meilleur des méthodes "Pilâtes", "Mézières" et de différentes "gymnastiques énergétiques". Une prise de conscience de l'alignement de son schéma corporel, le renforcement des muscles profonds accompagnés d'une respiration consciente, adaptés à chaque pratique, apporteront à chacun(e) sa forme et vous permettront d'effectuer les mouvements en toute efficacité lors de votre pratique ou dans votre quotidien. Tonicité, équilibre, souplesse, respiration sont au rendez-vous ainsi que bien-être et convivialité.



Les horaires

Lundi

- 9h00-10h00 Acti'marche –
 - stade municipal
- 20h30-21h30 Gym dynamique tendance - salle des fêtes

Mardi

- 9h00-10h00 Forme tonic- salle de danse Louis MAZET
- 10h15-11h15 Forme naturelle - salle de danse Louis MAZET
 - 18h30-19h30 Body zen –
 - salle des fêtes

Mercredi

- 18h30-19h30 Gym dynamique tendance - salle des fêtes

Les horaires

Jeudi

- 9h00-10h00 Acti'marche - stade municipal

Vendredi

- 9h00-10h00 Forme tonic- salle de danse Louis MAZET
- 10h15-11h15 Forme naturelle - salle de danse Louis MAZET

Matériel :

tapis de sol, tenue adaptée et bonne humeur