

GYM'DOLE G.V. 2021 / 2022

- *Salle Idéal Standard, rue de Crissey à Dole*
- *Complexe Pierre Talagrand – PISCINE Barberousse – salle fitness 2^{ème} étage. Les 2 cours du mardi soir uniquement.*

JOUR	HORAIRES	SALLES	COURS	ANIMATEUR
LUNDI	09h00 – 10h00	Idéal Standard	Tonique (Cardio- renfort musculaire)	Marie Pierre
	10h15 – 11h15	Idéal Standard	*Gym douce senior	Marie Pierre
	11h30 – 12h30	Idéal Standard.	*GymEntretien -	Marie Pierre
	18h40 – 19h40	Idéal Standard	Pilates	Marie Pierre
	19h55 – 20h55	Idéal Standard.	Cross Training	Marie Pierre
MARDI	09h30 – 10h30	Idéal Standard	Pilates	Marie Pierre
	10h45 – 11h45	Idéal Standard	*GymEntretien (mob. Articulaire, Equilibre, stretching)	Marie Pierre
	12h15 – 13h15	Idéal Standard	Pilates	Marie Pierre
	19h10 – 20h00	Piscine P. Talagrand	GYM Bien être (étirements, yoga, relaxation...) / De Gasquet	Marie Pierre
	20h15 – 21h15	Piscine P. Talagrand	Tonique / Fit'Us	Marie Pierre
MERCREDI	9h00 – 10h00	Idéal Standard.	Gym Bien-être (étirements, yoga, relaxation) / De Gasquet	Marie Pierre
	10h15 – 11h15	Idéal Standard.	*GymEntretien	Marie Pierre
	18h30 – 19h30	Idéal Standard	Danse Urbaine	Julien
	19h55 – 20h55	Idéal Standard.	Cardio danse	Julien
JEUDI	09h15 – 10h45	Mont Roland PK église	Marche Nordique	Marie
	11h00 – 12h00	Mont Roland PK église	Marche active	Marie
	17h40 – 18h35	Idéal Standard	Cardio - Renforcement musculaire	Marie
	18h40 – 19h40	Idéal Standard	Pilates	Marie Pierre
VENDREDI	9h – 10h	Idéal Standard.	Cardio - Renforcement musculaire	Julien
	10h15 – 11h15	Idéal Standard.	*Gym Senior	Julien
SAMEDI	11 h – 12h	Mont Roland Combe aux loups	Courir sport santé Terrain moto cross	Marie

Reprise des cours lundi 13 septembre 2021 – Fin des cours le vend .24 juin 2022

* Gym adapté aux seniors

<http://www.gymdolegv.fr>

Facebook : gym dole

Tarif annuel : 100 € pour 1 ou 2 cours / semaine – 75€ moins de 25 ans
140€ pour 3 cours – 180 € pour 4 cours –

BIEN CHOISIR SON COURS

INTITULE	ECHELLE CARDIO	DETAIL
TONIQUE / CARDIO / STEP /FIT'US Soir 20h		Cardio++ / renforcement musculaire / poids / cross training / tabata / barres pump / Fit'sticks / Lia Steps / Cardio danse
TONIQUE (lundi 9h)		Cross training / renforcement musculaire / cardio++/ Tabata / Kuduru / Step
Danse urbaine		Mercredi 18h30 -
CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Bon renforcement musculaire possibilité de cardio +
GYM ENTRETIEN ++		Renforcement musculaire - cardio intensité moyenne
GYM ENTRETIEN		Renforcement musculaire - cardio intensité moyenne à faible Passage au sol
GYM SENIOR		Renforcement musculaire - cardio intensité faible Le passage au sol est en option, facultatif
GYM DOUCE SENIOR		Gym adaptée : mobilité articulaire, coordination, déplacement, circuit, renforcement musculaire et équilibre, mémoire Le passage au sol est en option, facultatif
Cas particulier		
PILATES		Renforcement musculaire, nécessitant une mise en place du corps alliant le gainage et la respiration Travail essentiellement au sol
GYM BIEN ETRE / De Gasquet		Etirements /relaxation / yoga