

Membre du bureau

Présidente : Gwénaëlle CONQ
Vice-présidente : Joëlle PRAYER
Secrétaire : Claire RICHARD
Vice Secrétaire : Valérie GIRARD
Vice Secrétaire : Natacha ABRATANSKI
Trésorière : Elisabeth BURDIN
Vice Trésorière : Marjorie LAVERSIN
Contact : gym.goncelin@gmail.com

L'association de Gymnastique Volontaire de Goncelin existe depuis 1970 et est gérée par des bénévoles. Elle propose des cours mixtes pour les personnes de plus de 16 ans et compte, cette année, 120 adhérents. Les cours sont dispensés, en dehors des vacances scolaires, par des professeurs diplômés, compétents et sympathiques. 6 cours sont proposés :

Aeroboxe-Aéromove, animé par Chrystèle (Gymnase du Collège de Goncelin)



Prenez un peu de Danse Latine, un peu de Boxe et de Body Combat. Ajoutez un peu de Pilates et un brin de renforcement musculaire. Mixez le tout et voilà !! C'est parti pour une heure de

folie sportive!! Cardio et sueurs garantis!! Les musiques sont entraînantes et les chorégraphies très simples : un bon coup de poing à droite, un mambo chacha à gauche et un p'tit gainage au milieu !!! Séance décrassage assurée !! Pensez à.... votre plus beau sourire accompagné de votre bonne humeur !!

Zumba, animé par Chrystèle (Gymnase du Collège de Goncelin)



Notre cours du mardi n'est pas juste un cours de Zumba où l'on danse et où l'on transpire mais c'est surtout un cours où l'on se retrouve pour lâcher prise sur des airs de musiques latines. On apprend des nouveaux pas de danses comme la Cumbia, venue de Colombie. On rigole beaucoup car on n'est pas là pour juger nos performances mais pour se faire plaisir et travailler tous les muscles de notre corps.

Gym Tonique, animée par Daniel (Salle Gymfolk, Goncelin)



Cours dynamique qui doit permettre de rechercher son bien-être, de développer sa condition physique et son capital santé. Renforcer son système cardio-vasculaire (fitness, cardio-training), augmenter son tonus musculaire (renforcement musculaire, dos, cuisses, abdos, fessiers, pilates) et gérer le stress (techniques d'étirements, stretching) tout en favorisant les relations interpersonnelles dans le groupe.

Marche Nordique, animé par Diane



Marche nordique en groupe au stade de Goncelin, équipée de bâtons de marche nordique.



Gymnase et billes : exercices de yoga et de stretching. Activité à la fois de gainage, de tonification et de détente.



Activités de remise en condition physique, de renforcement musculaire et de stretching : tout est possible !

Cours	Calendrier	Tarif (euros/an)
Aeroboxe-Aeromove	Lundi 19h30-20h30	90 €
Zumba	Mardi 19h30-20h30	90 €
Gym Tonique	Mercredi 18h15-19h15	80 €
Body Zen	Jedi 19h15-20h15	80 €
Gym, Entretien + Stretch	Vendredi 8h30-10h	113 €
Marche nordique (sous réserve 10 inscrits min)	Samedi 8h30-10h	110 €
Licence (obligatoire mais à régler une seule fois en cas d'inscription à plusieurs cours)		25 €
Réduction si inscription à 2 cours		-15 €
Réduction si inscription à 3 cours		-35 €