

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](mailto:gym.goncelin@gmail.com)

L'association de Gymnastique Volontaire de Goncelin propose depuis 1970, pour les plus de 16 ans, des cours mixtes dispensés par des professeurs diplômés compétents et sympathiques. Pour la rentrée du mois de Septembre, 7 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 !☐*

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



*Ce n'est pas juste un cours de Zumba où l'on danse et où l'on transpire, 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 et on rigole beaucoup sans juger nos performances. On se fait plaisir tout en travaillant tous les muscles de notre corps !*

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



*Cours dynamique en musique qui permet de développer sa condition physique en renforçant son système cardio-vasculaire (fitness, cardio-training) et en augmentant son tonus musculaire (renforcement musculaire, dos, cuisses, abdos, fessiers, pilates). Ce cours favorise également la gestion du stress (techniques d'étirements, stretching).*

### **Bodyfit dynamique, animé par Fabrice**

*Cours ludique et fun, accès sur tout le corps, où chacun peut s'entraîner à son rythme, avec différents mouvements fonctionnels. Du cardio, avec de l'intervalle training, des mouvements simples : Squat, fentes, burpees, pompes, mouvements sous différentes formes...*

*Travail avec du petit matériel (corde à sauter, ballon, lesté, step...). Les entraînements seront coachés pour que chacun puisse travailler et se faire plaisir. La séance se terminera avec des mouvements qui ciblent le centre du corps (abdominaux). Le tout en musique pour vivre une expérience sportive et musicale.*

## Marche Nordique, animé par Diane



*Cours en **extérieur**. La marche nordique, est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Elle permet d'améliorer la respiration, et de muscler l'ensemble du corps. C'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge*

**Body Zen, animé par Diane (Salle Gymfolk, Goncelin)**



*Gym douce alliant des mouvements de yoga et de stretching. Activité à la fois de gainage, de souplesse et de détente.*

**Gym Entretien et stretching, animée par Magali (Salle Gymfolk, Goncelin)**



*Activités d'entretien physique de souplesse, de renforcement musculaire et de stretching : tout cela pour le plaisir, la santé et la sociabilité .*

Cours

Calendrier

Tarif

(euros/an)

Aeroboxe-Aeromove	Lundi 19h30-20h30	90
Zumba	Mardi 19h30-20h30	90
Gym Tonique	Mercredi 18h15-19h30	80



Bodyfit dynamique	Jeudi 18h15-19h15	80
Body Zen	Jeudi 19h30-20h30	80
Gym. Entretien + Stretching	Vendredi 8h30-10h	113
Marche nordique	Samedi 8h45-10h15	110
Licence	(obligatoire mais à régler une seule fois)	

Réduction si inscription à 2 cours	-15
Réduction si inscription à 3 cours	-35