

GV DAUDET

PROGRAMME DE LA SAISON 2026 2027

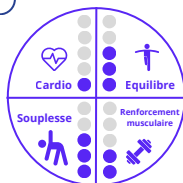
LUNDI

9H30-10H30

GYM SENIORS

Gymnase Daudet

Corinne

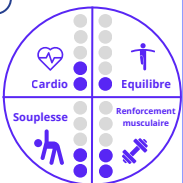


11H-12H

MARCHE ACTIVE

Parc de la Torse

Corinne

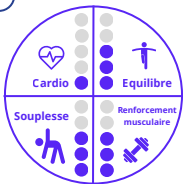


18H30-19H30

PILATES

Gymnase Daudet

Christine



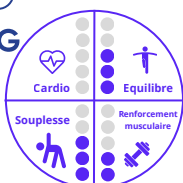
MERCREDI

16H15-17H15

STRETCHING

Gymnase Daudet

Margot



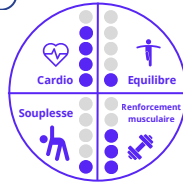
JEUDI

10H-11H

MARCHE ACTIVE

Parc de la Torse

Corinne

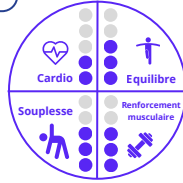


14H-15H

A.P.A

Salle B. Etienne

Corinne

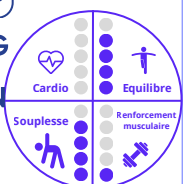


18H15-19H15

STRETCHING ET RELAXATION

Gymnase Daudet

Christine



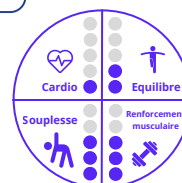
VENDREDI

9H30-10H30

MULTI GYM

Gymnase Daudet

Corinne

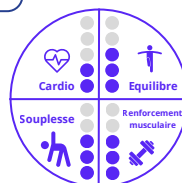


10H30-11H30

GYM SENIOR +

Gymnase Daudet

Corinne

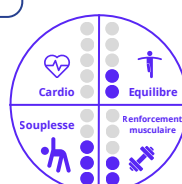


16H30-17H30

YOGA

Salle B. Etienne

Catherine

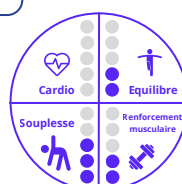


17H45-18H45

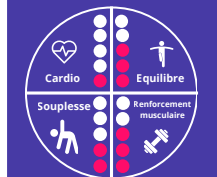
YOGA

Salle B. Etienne

Catherine



INTENSITÉ DES COURS SUR
4 PILIERS
Cotation de 1 à 5



OBJECTIFS POUR ÊTRE EN
BONNE SANTÉ ...

2 séances + 1 à minima



Les 4 piliers abordés dans
la semaine

DES CONSEILS SPORT &
SANTÉ



DES SÉANCES EN LIGNE !



RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :

Mail : gvadaudet@gmail.com

Téléphone : 06.24.56.76.66

Les cours en salle ont lieu Chemin du four ligne de bus Num 6 Arrêt "Daudet"

JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ ...

1

VOICI UN EXEMPLE
DE PACK SPORT SANTÉ

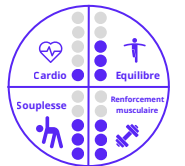
LUNDI

18H30-19H30

PILATES

Gymnase
Daudet

Christine



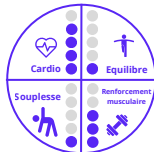
JEUDI

10H-11H

**MARCHE
ACTIVE**

Parc de la Torse

Corinne



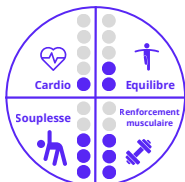
VENDREDI

9H30-10H30

**MULTI
GYM**

Gymnase
Daudet

Corinne



2

VOICI UN EXEMPLE
DE PACK SPORT SANTÉ

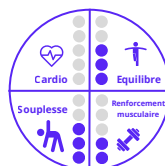
MERCREDI

16H15-17H15

STRETCHING

Gymnase
Daudet

Margot



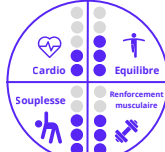
VENDREDI

10H30-11H30

**GYM
SENIOR +**

Gymnase
Daudet

Corinne



UNE SÉANCE EN AUTONOMIE

DECouvrez
L'APP FFEPGV

toute la FFEPGV
à portée de main



JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ
avec les conseils de mon éducateur sportif

JOUR

Activité 1:

.....

JOUR

Activité 2:

.....

JOUR

Activité 3:

.....



MES CONSEILS
SPORT ET SANTÉ

