LEO LAGRANGE - Salle B

13, rue Bardin

Jours	Horaires	Activités	Salle
Mar	11h30	Hatha Yoga	**Salle B**
	12h30	Hatha yoga	
Ven	12h15	Hatha yoga	

HENRY MILLER

3, rue du docteur Calmette

Jours	Horaires	Activités
Lun	10h	Barre au sol
	12h	Gym d'entretien
Mar	9h	Gym douce
	10h	Handi Fitness
	11h	Actigym seniors
	19h30 à 21h	Danse Bollywood
Mer	9h	Zumba Gold
	10h	Gym cognitive
	11h (45')	De Gasquet
	11h45 (45')	Gym douce & Equilibre
	12h30	Cuisses, abdos, fessiers
	18h à 19h30	Yoga Intégral / Sophro
Jeu	9h à 10h	Renfo musculaire
	14h30	Danses en ligne
	18h15	Pilates
Ven	9h30	Actigym seniors
	10h30	Gym douce

RACINE (salle B) – 94 bd Gal Leclerc

Mar	18h45 à 20h	**Reprise de l'activité BADMINTON LOISIRS En AVRIL 2024**
Mer	18h à 19h	
Ven	19h à 20h	

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE

Sur le site de COMITI https://gvdeclichy92.comiti-sport.fr/ (lien disponible sur notre site gvclichy.fr). Prévoir une photo et remplir le questionnaire de santé pour adultes ou enfants.

TARIFS

Forfait annuel pour un accès illimité

- **Adultes - Clichois : 200 €**
- **Adultes - Non Clichois : 230 €**

Règlement par : CB en ligne, chèque (à l'ordre de CS Clichy GV), Bons CAF, coupons ANCV, Sport & Pass 92 (collégiens du 92).

Aucun remboursement de cotisation en cours d'année, quel que soit le motif.

CARTE D'ADHERENT

Une fois l'inscription complète (photo + **Certificat Médical** ou **Questionnaire de Santé** téléchargé sur votre profil, nous imprimerons votre carte que vous pourrez récupérer lors d'une permanence ou d'un cours (R.V.) la carte est imprimée sur papier jaune

Merci de venir aux cours AVEC VOTRE CARTE.

Pour votre confort et par mesure d'hygiène :
• Prévoir une serviette • Vous munir d'une bouteille d'eau • Selon le lieu, changer de chaussures

C.S. CLICHY

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Programme hors vacances scolaires

Saison 2023 / 2024

Siret 41421876800011 – APE 9312Z

Reprise cours
Adultes et enfants
Lundi 18 septembre 2023
Piscine : lundi 2 octobre 2023

CONTACTS

www.gvclichy.fr

gvdeclichy@orange.fr

06 88 38 44 28

Suivez-nous sur & gvdeclichy

Association Loi 1901
Animateurs titulaires d'un diplôme homologué Jeunesse et Sports
80 Boulevard du Général Leclerc 92110 CLICHY

JANVIER 2024

VILLENEUVE

55 rue Villeneuve

Jours	Horaires	Activités
Lun	11h30	Streching postural ® ❶
	12h30	Gym dynamique
	16h30	De Gasquet
	17h30	Stretching
	18h30	Pilates
	19h30	Renfo Musculaire
	20h30	Kuduro Afro
Mar	10h30	Pilates
	11h30	Pilates Stretching
	12h30	Renfo musculaire
	16h30	**A.P.A.**
	18h	Yin Yoga
	18h	Stretching postural® ❶
	19h	STEP
	20h	Cardio boxing
Jeu	12h30	Cross training
	16h30	Feldenkrais
	17h30	Feldenkrais
	18h30	Pilates
	19h30	Cardio
	20h30	Renfo musculaire
Ven	12h15	Pilates ❶
	12h30	Gym dynamique
	16h	**A.P.A.** (3/4h extérieur +3/4h salle)
	17h30	C.A.F.
	18h30	Gymnastique posturale
	19h30	Stretching
Sam	17h30	Cours yoga enfant (6-12) -parent
Dim	9h30	Gym dynamique
	10h15	Bungy Renfo
	11h15	Danses du monde
	17h30	Circuit Training
	18h30	Defoul Danse

HENRI GEFFROY

Angle rue Ferdinand Buisson - Geulin

Jours	Horaires	Activités
Lun	18h	Qi Gong
Mar	19h	Stretching
	20h	De Gasquet - Pilates
Jeu	18h	Hatha Yoga
	19h	Yin Yoga
Ven	18h	Yoga Vinyasa
Sam	9h à 10h30	Barre au sol

MANDELA entrée : face au 33, Rue Médéric

Jours	Horaires	Activités
Lun	12h	Feldenkrais
	13h	Feldenkrais
	16h30	Gym douce
Jeu	16h	QI Gong

GYMNASE HENRI BARBUSSE – 111, rue Barbusse

Mer	18h	Pilates
	19h	Qi Qong
	20h	Zumba
Jeu	18h	Renfo par l'Equilibre
	19h	Postural Ball
	20h	Gym dyn Circuit training

❶ **Salle du bas**

A.P.A. Activité Physique Adaptée convenant à toute personne atteinte d'une ALD (affection longue durée), hypertension, obésité ou cancer. Nous consulter.

GYM AQUATIQUE

Piscine Gérard Durant – rue Valiton

Tenue règlementaire exigée

Jours	Horaires	Activités
Lun	18h45 à 19h30	Fosse Adaptée
Mar	12h15 à 13h00	Fosse adaptée
	18h50 à 19h35	
Mer	19h à 19h45	Petit Bassin
Jeu	12h15 à 13h00	Fosse adaptée
Ven	19h à 19h45	Fosse adaptée

ACTIVITES DE PLEIN AIR

Jours	Horaires	Activités	Lieux
Mar	10h	**Marche Active**	Salengro
	9h30 à 11h	**Marche Nordique**	Bois de Boulogne
Mer	10h à 12h	**Marche nordique**	Chanteraines
Jeu	1 balade mensuelle avec inscription avec Florence Voir le site		
Sam	10h	**Cardio Renfo**	Parc des Impressionnistes
	11h	**Gym Oxygène**	
	9h30 à 11h	**Marche Nordique**	Bois de Boulogne
	10h à 12h	**Marche Nordique**	Consulter le site pour le programme
	1 randonnée mensuelle avec Gérard Voir le site		