



Gymnastique volontaire du Petit Chantilly - Gymnastique

[A](#) [1] [+A](#) [1]

[x](#) [2] [x](#) [3]

[4] [4] [4] [4]

Gymnastique

- Gym très dynamique pour les personnes en bonne condition physique, lundi : 9h-10h /18h-19h et jeudi 9h-10h / 18h-19h / 19h-20h
- Gym dynamique (d'entretien) pour conserver son tonus musculaire et sa souplesse : lundi 10h-11h / 17h-18h et jeudi 10h-11h
- Gym douce, permet de lutter contre la perte d'autonomie d'une façon conviviale : lundi 11h-12h
- Gym douce - Stretching, basé principalement sur des étirements, cours permettant de retrouver sa souplesse : jeudi 11h-12h
- Gym Oxygène : samedi 9h30-10h30 activité conciliant gym et sortie en plein air, se pratique dans les parcs environnants.
- Zumba : Lundi 19h-20h
- Gym Bien-être - Pilates : le mardi 9h-10h / 10h-11h et 11h-12h et le jeudi 11h- 12h et 20h-21h activité de relaxation et de renforcement musculaire utilisant le stretching et le Pilates.
- Gym Bien-être - Body-Zen : le jeudi 10h-11h activité de relaxation utilisant plusieurs techniques zen (Pilates, stretching, Tai Chi, Yoga, etc)
- Marche Nordique : Débutant ou marche modérée le mercredi 11h-12h et pour les bons marcheurs le mercredi de 9h15 à 10h45 et le samedi de 10h30 - 12h
- Marche active : le mardi de 14h30 à 16h. Marche à un rythme accéléré avec travail du rythme cardiaque et du souffle ainsi que travail de tous les muscles du corps.

Inscriptions : avec certificat médical au Forum des Associations le 5 septembre ou au gymnase du Petit Chantilly, 6 avenue des Pins, les 7 et 10 septembre de 17h à 19h.

Contact : Michèle Berrée 06 81 83 73 69

www.epgv.ovh [5]

Gymnase du Petit-Chantilly - 6, Rue des Pins
44700 Orvault

Adresse de courriel: gv.petitchantilly@laposte.net [6]

Téléphone: 06 81 83 73 69 / 02 40 76 46 41

Voir la carte : [Google Maps](#) [7]

Javascript est requis pour visualiser cette carte.

Quartier(s)

Petit-Chantilly, Bignon et Morlière

Source URL:

<https://www.orvault.fr/annuaires/annuaire-des-associations/gymnastique-volontaire-du-petit-chantilly-gymnastique>

Liens

[1] <https://www.orvault.fr/javascript%3A%3B>

[2]

<https://www.orvault.fr/print/annuaires/annuaire-des-associations/gymnastique-volontaire-du-petit-chantilly-gymnastique>

[3]

<https://www.orvault.fr/printpdf/annuaires/annuaire-des-associations/gymnastique-volontaire-du-petit-chantilly-gymnastique>

[4] <http://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[5] <http://www.epgv.ovh/>

[6] <mailto:gv.petitchantilly@laposte.net>

[7]

<http://maps.google.fr/?q=Gymnase+du+Petit-Chantilly+-+6%2C+Rue+des+Pins%2C+Orvault%2C+44700%2C+fr>