

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
6, rue Jéliote 64400- OLORON STE MARIE
Tel : 06 75 91 01 42

PROGRAMME DES ACTIVITES SAISON 2023- 2024

Zumba- danses du monde	Mercredi	18h15 - 19h15	Mairie de Bidos
		19h15 - 20h15	
Gym d'entretien/renforcement musculaire- Pound-	Jeudi	9h30 - 10h30	Salle des sports de Bidos
Gymball /Fitball (tonifier le corps avec un gros ballon)	Vendredi	8H55 - 9H55	Salle des sports de Bidos
Renforcement Musculaire- Gym abdos/fessiers/cuisses	Mardi	20h30 - 21h30	Salle Bel Automne (quartier de la gare)
	Vendredi	12h15 - 13h15	
Gym du dos - Gym bien-être Gym douce	Mercredi	20h15 - 21h15	Mairie de Bidos
Gym d'entretien - Renforcement musculaire	Samedi	9h30 - 10h30	Salle Bel Automne
Gym du dos – Gym bien-être Gym douce	Samedi	10h30 - 11h30	Salle Bel Automne
Gym "Pilates"	Jeudi	17h00 - 18h00	Salle Larrouy
Gym "Pilates"	Jeudi	10h30 - 11h30	Salle des sports de Bidos
	Mardi	9h30 - 10h30	
Aéro Move/ L.I.A. rythmique	Mardi	10h30 - 11h30	Salle sports Bidos
Yoga doux	Mardi	16h30 - 17h45	E.V.S. Sègues Salle de danse
Hatha-Yoga	Jeudi	10h30 - 11h45	E.V.S. Sègues Salle de danse
	Lundi	18h00 - 19h15	
	Mercredi	20h15 - 21h30	
	Mardi Vendredi	18h30 à 19h45 20h00 à 21h15	E.V.S. Sègues Salle Polyvalente
	Jeudi	15h30 - 16H45	E.V.S. Sègues Salle de danse
Qi Gong	Mardi	18h15 - 19h30	Mairie Bidos Salle de réception
	Mercredi	10h00 - 11h15	
Gym Aquatique	Lundi	16h45 - 17h30	Piscine d'Oloron Carte de 10 entrées 20€
	Lundi	18h30 - 19h15	
	Jeudi	16h45 - 17h30	
	Jeudi	18h30 - 19h15	
Marche en Haute Montagne	Lundi	Sur inscription pour horaire départ	Salle Palas
Marche Moyenne Montagne	Lundi		Parking Stade
Marche en Campagne	Mercredi	Départ 14h00	Salle Palas
Marche Nordique Tonique personnes confirmées (+ 5km/h)	Vendredi	14h30 à 16h30 lieu de départ fixé par l'animatrice par envoi mail ou SMS	
Marche Nordique d'initiation Atout Santé bien-être (- 5km/h)	Jeudi	13h45 à 15h15 lieu de départ fixé par l'animatrice par envoi mail ou SMS	