



REJOIGNEZ NOUS DÈS MAINTENANT !

DES SÉANCES ADAPTÉES À TOUTES
ET À TOUS À PARTIR DE 14 ANS*

27 COURS HEBDOMADAIRES

DES TARIFS ATTRACTIFS
ET PERSONNALISÉS

UN CLUB DYNAMIQUE,
INNOVANT ET CONVIVIAL

*avec accord parental



GYM' VITALITÉ NEUVILLOISE (GV NEUVILLE)

11 avenue Gambetta - 69250 Neuville-sur-Saône

gymvitalite.neuville69@gmail.com

www.gymvitalite-neuville.fr



NOTRE PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS

(hors période de vacances scolaires de la zone A)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Stretching 8h15 - 9h15 Claude 0 2 4 1	Fitness Cardio Renfo. Musc. 8h30 - 9h30 Vanessa 3 2 1 4		Fitness Cardio Renfo. Musc. 9h00 - 10h00 Vanessa 3 2 1 4	Fitness Cardio Renfo. Musc. 9h00 - 10h00 Isabel 3 2 2 4
Fitness Cardio Renfo. Musc. 9h15 - 10h15 Claude 2 1 2 4	Gym bien-être 9h30 - 10h30 Vanessa 2 3 2 4		Gym bien-être 10h00 - 11h00 Vanessa 2 3 2 4	Stretching 10h00 - 11h00 Isabel 0 4 4 2
Stretching dynamique 10h15 - 11h15 Claude 0 3 4 2	Gym douce 10h30 - 11h30 Vanessa 1 3 2 3		Gym équilibre Gym mémoire 11h00 - 12h00 Vanessa 2 4 2 3	Gym Après Diagnostic du Cancer 11h00 - 12h00 Isabel 1 3 4 4
Gym Après Diagnostic du Cancer 11h30 - 12h30 Isabel 1 3 4 4	Hatha Yoga 11h30 - 12h30 Vanessa 1 3 3 3		Vinyasa Yoga 12h00 - 13h00 Vanessa 1 3 3 3	
BODYART® 12h45 - 13h45 Claude 3 2 4 4				Gym Pilates 13h45 - 14h45 Claude 0 4 2 3
Gym Pilates 13h45 - 14h45 Claude 0 4 2 3		Gym Pilates 1 17h00 - 18h00 Gaël 0 2 2 1		Fitness Cardio Renfo. Musc. 14h45 - 15h45 Claude 2 1 2 4
Qi Gong 15h00 - 16h30 José 1 4 3 3		Fitness Cardio Renfo. Musc. 18h00 - 19h00 Gaël 3 0 1 3	Fitness Cardio Renfo. Musc. 18h00 - 19h00 Isabel 3 2 2 4	Stretching 15h45 - 16h45 Claude 0 2 4 1
Méditation guidée 16h45 - 18h00 Amandine 0 0 0 0		Gym Pilates 2 19h00 - 20h00 Gaël 0 1 2 3	Stretching 19h00 - 20h00 Isabel 0 4 4 2	

➤ LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Fitness - cardio - renforcement musculaire Pour tonifier, raffermir et densifier les muscles.

Gym bien-être - gym douce Pour travailler selon ses capacités et se sentir mieux.

Stretching Pour favoriser la détente, délier les articulations et étirer les muscles en douceur.

BODYART® Pour travailler le système musculaire dans sa globalité en se concentrant sur la force, l'endurance, la souplesse et la respiration.

Gym Pilates Pour raffermir les muscles profonds en tenant compte du rythme de la respiration et du bon alignement de la colonne vertébrale.

Qi Gong Pour faire circuler les énergies, travailler vitalité et calme intérieur.

Hatha Yoga Vinyasa Pour trouver le bien-être physique et mental, au travers de postures, d'exercices de respiration et de relaxation.

Gym après diagnostic du cancer Pour une meilleure qualité de vie pendant le traitement de la pathologie et une limitation des risques de récurrence après la maladie.

Gym Équilibre - Gym Mémoire Activité physique avec accompagnement personnalisé pour solliciter la mémoire et travailler l'équilibre.

Méditation guidée Pratique qui consiste à calmer l'esprit en combinant des techniques physiques et mentales telles que la respiration profonde et la visualisation.

➤ LIEU DES ACTIVITÉS

Salle Margerand B (à côté des restos du cœur)
au 11 avenue Gambetta - 69250 Neuville-sur-Saône

Salle mise gracieusement à la disposition de l'association par la Municipalité de Neuville-sur-Saône.

INTENSITÉ DES COURS SUR 4 PILIERS

(notation de 0 à 4)

*selon les recommandations de la
Haute Autorité de Santé*



Cardio



Souplesse



Équilibre



**Renforcement
musculaire**



**MON OBJECTIF PAR SEMAINE =
TRAVAILLER SUR LES 4 PILIERS DE
LA HAS (HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ)**



4



4



4



4

➤ À PROPOS DE NOUS

La **GYM' VITALITÉ NEUVILLOISE** (GV Neuville) vous propose des activités de **sport santé** et de bien-être en salle quels que soient vos âge et condition physique.

Notre club est affilié à la **Fédération Française de Sport Vitalité** (FFSV), anciennement Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), la fédération non compétitive la plus importante de France en nombre de licencié(e)s.

Nous proposons chaque semaine 27 cours d'une heure chacun (sauf 1h30 pour le Qi Gong) sous la conduite de 5 animatrices et animateurs salariés et une professeure de méditation guidée.

En outre, nous sommes partenaires de la Région AURA (Auvergne Rhône-Alpes) au titre du **"Pass Région Jeunes"** et du **"Pass Région Séniors"**.

Pour nous contacter :

Par e-mail : gymvitalite.neuville69@gmail.com

Par téléphone ou texto (SMS) : **Michel Bitouzé** (Président) joignable tous les jours au 06 47 20 24 98

➤ NOS TARIFS (incluant 35€ au titre de la licence Sport Vitalité et l'assurance obligatoire)

Adultes (- de 70 ans) Pass Liberté*	235€/an
Séniors (70-74 ans) Pass Liberté*	200€/an
Séniors + (75 ans et +) Pass Liberté*	180€/an
Couples (mariés ou pacsés) Pass Liberté*	450€/an
Jeunes (14-25 ans) Pass Liberté*	160€/an
Tickets individuels - 33 cours au choix dans la saison.....	160€/an
Tickets couples - 2x33 cours au choix dans la saison	310€/an
Gym Équilibre - Gym Mémoire	150€/an
Gym après diagnostic du cancer : GRATUIT sauf licence Sport Vitalité incluant l'assurance (35€)	

***Pass Liberté** : Nombre de cours quasi illimité dans la saison

*Moins 30€ avec la carte **PASS' RÉGION JEUNES**

Paiement possible avec les "coupons sports" de l'ANCV (Agence pour les Chèques Vacances)

EXCLU
LICENCIÉS
SPORT
VITALITÉ

**ENCORE PLUS DE
SPORT-SANTÉ GRÂCE
À L'APPLICATION !**

Podcasts

Astuces bien-être et conseils ciblés

Séances en autonomie

Vidéos sport-santé chez soi

Téléchargez-la
dès maintenant :



Disponible sur
Google play

Disponible sur
App Store