GYMNASTIQUE VOLONTAIRE BRON
A069012

Gymnastique Volontaire de Bron

Boite 41 Maison des Sociétés
Square Grimma
69500 BRON
Site : https://gvbron.com
Mail : **contactgvbron.com**

VENEZ PRATIQUER LE SPORT-VITALITE

Et

LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE

Rejoignez-nous pour vous entretenir et faire progresser vos capacités physiques.

Partagez un temps de loisir sportif et de bien-être pour en retirer des bienfaits dans la vie quotidienne. Tout ceci près de chez vous et dans une ambiance chaleureuse

- ***35 heures et demie de cours hebdomadaires***
  (Zumba, Pilates, Dance en ligne, Yoga, Gym Tonic,Gym Entretien, Stretching mobilité articulaire, Gym Bien-Être, Cardio Boxing)
- Un tarif unique très attractif
- 10 animateurs ou animatrices à l'écoute de votre santé
- 5 lieux de cours à proximité de chez vous
- Des randonnées et sorties culturelles, etc.

Contact : 06.20.52.06.79 ou 06.05.06.04.69

Bulletin d'inscription

2026 / 2027

Vous avez la possibilité de vous inscrire sur le site https://gvbron.com

Madame Monsieur

Nom d'usage .....

Nom de naissance .....

Prénom .....

Date de naissance :.....

Adresse :

.....

.....

Tel :.....

@Mail (obligatoire):.....

Merci d'écrire très lisiblement votre adresse mail

Vous ne pourrez commencer les cours que si votre dossier est complet

Joindre :

- 2 enveloppes *timbrées* avec vos nom et adresse + 1 autre si besoin d'un justificatif
- Le règlement de 140€
- Nous remettre le volet du questionnaire de santé signé ou un certificat médical

Nota : Le montant de votre adhésion (140,00€) inclut votre licence sportive FFSV (35,00€),une assurance MAIF vous garantissant une indemnité de base des dommages corporels.

Date Signature

SPORT VITALITÉ

Extrait du Règlement intérieur

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE de BRON

Le présent extrait du règlement intérieur est applicable à tous les adhérents de la Gymnastique Volontaire de Bron dans tous les locaux mis à disposition.
Nous vous demandons de prendre connaissance de cet extrait du règlement intérieur puis de signer le bulletin d'inscription.

1. Le bulletin d'inscription pour être valable doit comporter toutes les pièces et documents indiqués ci-contre. Toutes les rubriques du bulletin d'inscription doivent être remplies lisiblement, n'oubliez pas votre signature.
2. Les adhérents de 16 à 18 ans doivent présenter une autorisation parentale et une décharge de responsabilité à remettre à l'animatrice au 1er cours.
3. Vous pourrez bénéficier de deux séances d'essai pour choisir les cours dans les 2 premières semaines de début d'activité.
4. Aucune déduction et/ou remboursement ne pourra être exigé à l'Association pour les mois de cours non pratiqués qu'elle qu'en soit la raison.
5. L'association fonctionne pendant 32 semaines au cours de l'année scolaire.
6. Il est déconseillé d'apporter des objets de valeur dans les salles de cours et vestiaires. La GV décline toute responsabilité en cas de vol.
7. Vous faites partie d'une association et à ce titre nous vous demandons de participer à l'Assemblée Générale annuelle.
8. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène sont obligatoires le port de :

- Chaussures de sport type « BASKETS » réservées exclusivement à cet usage
- Vêtement de sport
- Serviette à poser sur le tapis de sol
- Respect du matériel
- Respect des personnes (ex bavardage, tél portable éteint)
- Respect des horaires

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE BRON
A069012

Planning des cours : Année 2026 / 2027

35h30 de cours par semaine
du lundi au samedi
Durée des cours = 1 heure (sauf zumba 1h30, stretching 30mn, abdos-fessiers 30mn)

SPORT VITALITÉ

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Début de saison 14/09/2026
Fin de saison 19/06/2027
adresse mail: contactgvbron@gmail.com
Site : https://gvbron.com
Adresse postale Boite 41 Maison des Sociétés Square Grimma 69500 BRON

JOURS	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h15	18h30	19h00	19h15	19h30	20h00	20h15	20h30	21h00
LUNDI		Halle des Sports **Gym Entretien**		Halle des Sports **Gym Entretien**				Halle des Sports **Gym Tonic**								Alsace Lorraine **Gym Tonic**			Alsace Lorraine **Danse en ligne**					
MARDI	Essarts **Gym Entretien**		Essarts **Stretching Mobilité Articulaire**		Essarts **Gym Bien Être**							Tola Vologe **Pilâtes Intermédiaire**		Tola Vologe **Pilâtes Intermédiaire**				Jean Jaurès **Gym Tonic**			Jean Jaurès **Pilâtes Intermédiaire**			
		Halle des Sports **Gym Entretien**		Halle des Sports **Gym Entretien**		Halle des Sports **Yoga**										Alsace Lorraine **Yoga**								
MERCREDI	Alsace Lorraine **Pilâtes niveau 1**		Alsace Lorraine **Pilâtes niveau 2**		Alsace Lorraine **Gym Bien Être**																			
	Halle des Sports **Gym Tonic**		Halle des Sports **Pilâtes débutants**		Halle des sports **Stretching Mobilité Articulaire**																			
JEUDI	Essarts **Gym Tonic**		Essarts **Gym « bien vieillir »**		Essarts **Pilâtes débutants**						Tola Vologe **Stretching Mobilité Articulaire**		Tola Vologe **Gym Bien Être**		Tola Vologe **30 mn Abdos Fessiers**			Jean Jaurès **Gym Tonic**			Jean jaurès **30 mn Stretching**			
VENDREDI	Halle des Sports **Pilâtes Niveau 2**		Halle des Sports **Gym Entretien**		Halle des sports **Gym Entretien**													Jean Jaurès **90 mn ZUMBA**						
SAMEDI			Alsace Lorraine **Pilâtes niveau 1**		Alsace Lorraine **Ateliers Cardio**																			

Gym tonic	**échauffement, cardio,renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.**
Gym entretien	**échauffement, renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.**
Gym Bien être / « Bien vieillir »	**assouplissement, équilibre, mémoire coordination, étirements. / adaptée : mêmes mouvements debout ou sur chaise.**
Pilâtes	**gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, cours limité à 25 personnes.**
Danse en ligne	**Latino, Swing, Country, Jazz avec exercices de gainage. Cours limité à 25 personnes**
Yoga	**relaxer son esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps.**
Zumba	**Aéro latino en musique.**
Ateliers Cardio	**Ateliers dynamiques, cardio, renforcement musculaire ....**
Stretching, mobilité articulaire	**Étirements, souplesse des articulations, renforcement musculaire, équilibre et relaxation.**

Adresse des salles de Sport de BRON	
Halle des Sports	**59, avenue François Mitterrand**
Tola vologe	**Salle des Sports 67-69 rue Ch Lacouture**
Alsace Lorraine	**Ecole Alsace Lorraine- 11 rue 11 novembre**
Gymnase Jean Jaurès	**Accès/stade J Jaurès-2 avenue des Sports**
Les Essarts	**Maison de quartier des Essarts, 21 rue du Parc + carte d'adhérent à prendre sur place.**