



GRS

Gymnastique Rythmique et Sportive
à partir de 6 ans

*Sport à composante artistique
proche de la danse classique et de la
gymnastique, utilisant : ruban, cerceau, ballon,
avec Manon Guichard*

MERCREDI de 16h45 à 17h45 au Gymnase (Gidéum)
MERCREDI de 17h50 à 18h50 au Gymnase (Gideum).
La répartition par groupe (âge, niveau) sera proposée
par l'animatrice après le 1er cours.



COUNTRY LINE DANCE

Sur de la musique country ou celtique.
le lundi Salle de Malvoviers

avec Valérie Lemaitre

Cours pour les débutants de 18h00 à 19h00
Cours pour les novices de 19h00 à 20h00

Renseignements et Inscription possible :

- au forum des associations
le samedi 6 septembre 2025 de 10h à 12h au Gideum
- Ou lors du 1er cours (à partir du 8 sept).

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Catherine Leger (après 19h30) TEL : 06.22.41.35.72

DETENTE SPORTIVE DE GIDY



Programme 2025-2026

- Country-Line Dance
- Fitness
- Gym douce
- Pilates
- Hiit
- Yoga

- GRS





FITNESS

Assouplissements, étirements, renforcements musculaires, abdos, fessiers, cuisses, pectoraux. Le tout en musique, avec du matériel adapté (élastique, bâton, ballon ...).

avec Virginie Martin

Lundi de 20h30 à 21h30 et Mardi de 18h30 à 19h30

Salle de Danse (Gidéum)
Maximum 35 personnes par cours



GYM DOUCE

Dans une ambiance amicale, des mouvements pour se maintenir en forme !

avec Bruno Cuvinot

Lundi de 10h00 à 11h00

Salle de Danse (Gidéum)
Maximum 30 personnes

PILATES

Le Pilates est un cours de renforcement musculaire s'appuyant sur la respiration et le maintien de posture pour muscler le corps en profondeur.

avec Oriane Lattaignant

Mercredi de 19h15 à 20h15 Salle de Malvoviers

 Places limitées



P I L A T E S

NOUVEAU

2^{ème} cours de

PILATES

avec Oriane Lattaignant

Mercredi de 17h10 à 18h10 Salle de Malvoviers

 Places limitées



YOGA

Postures et exercices respiratoires pour entretenir une bonne santé.

avec Sylvie Jamain

Lundi de 16h30 à 17h30 Salle de Malvoviers

Lundi de 19h15 à 20h15 Salle de Danse (Gidéum)



Places limitées

NOUVEAU

HIIT

Renforcement de la condition physique en utilisant un entraînement fractionné alternant effort intense et phase de récupération

avec Oriane Lattaignant

Mercredi de 18h15 à 19h00

Salle de Malvoviers
Maximum 30 personnes

