

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, massues.*

avec Manon Guichard

- MERCREDI de 16h45 à 17h45
- 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 5 septembre 2026 de 10h à 12h au Gideum
- Ou lors du 1er cours (à partir du 7 sept).

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Catherine Leger (après 19h30)

TEL : 06.22.41.35.72

DETENTE SPORTIVE DE GIDY



Programme 2026-2027

- Country-Line Dance
- Fitness
- Fitness doux
- Renfo-Cardio
- Pilates
- Yoga

- GRS





2 Cours de 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
- Mardi de 18h30 à 19h30

Salle de Danse (Gidéum)
Maximum 30 personnes par cours



FITNESS DOUX

*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



2 Cours de 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

2 Cours de 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 Annabelle Duclos

- Mardi de 17h00 à 18h00
- Mardi de 19h15 à 20h15

Salle de Malvoviers
Maximum 25 personnes



Nouvelle animatrice
Changement de jour
Et d'horaire

RENFO-CARDIO

*Renforcement de la condition physique en
utilisant un entraînement au poids du corps
ou avec matériel*

avec Annabelle Duclos

Mardi de 18h05 à 19h05

Salle de Malvoviers

Maximum 25 personnes

