

 GYM SANTÉ LOISIR REZÉENNE	LES SÉANCES DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE GYM SANTÉ LOISIR REZÉENNE (*) Club affilié à la Fédération Française de SPORT VITALITÉ par l'Éducation Physique et la Gymnastique Volontaire)	SAISON 2026-2027
---	---	--------------------------------

(*) Ouverture des cours sous réserve d'un nombre d'adhérents suffisant
et de l'attribution des créneaux horaires demandés à la Mairie de REZÉ

Gym dynamique

Séance en musique en pleine dépense d'énergie pour développer
la fonction cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, l'équilibre

Gymnase SALENGRO

- Le lundi de 19h00 à 20h00 Nouvel horaire (Sylvie)
- Le mercredi de 18h30 à 19h30 et de 19h35 à 20h35 Nouveaux horaires (Alexandre)
- Le jeudi de 19h00 à 20h00 Nouvel horaire (Manon)

Gymnase DUGAST

- Le mardi de 9h15 à 10h15 (Sylvie)

Cross Training

Activité s'appuyant sur un travail de High Intensity Interval Training (HIIT), méthode qui alterne
des exercices intensifs avec des temps de récupération. Le Cross training vise l'amélioration de la condition physique
générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé

Gymnase SALENGRO

- Le mardi de 18h30 à 19h30 et de 19h35 à 20h35 Nouveaux horaires (Alexandre)

Musculation Training

Activité qui consiste à reprendre les bases de la musculation au cours d'un travail de groupe
suivi d'un travail de série effectué à titre individuel à un rythme propre à chaque participant.
En fin de séance, stretching ou renforcement abdominal

Gymnase SALENGRO

- Le mardi de 20h40 à 21h40 Nouvel horaire (Alexandre)

Gym douce

Séance en musique à l'intensité adaptée au public proposant du renforcement
musculaire, de l'équilibre, de la coordination et de la souplesse

Gymnase DUGAST

- Le jeudi de 10h25 à 11h25 (Anne-Marie)

Salle ILETTE

- Le jeudi de 09h30 à 10h30 (Anne-Laure)
- Le jeudi de 10h30 à 11h30 (Anne-Laure)
- Le jeudi de 14h30 à 15h30 (Anne-Laure)

Renforcement musculaire

Séance basée sur des exercices de renforcement des muscles profonds afin d'améliorer la posture

Gymnase DUGAST

- Le lundi de 14h15 à 15h15 (Anne-Marie)
- Le lundi de 18h45 à 19h45 (Anne-Marie)
- Le mardi de 10h25 à 11h25 (Sylvie)
- Le mardi de 18h40 à 19h40 Nouvel horaire (Anne-Marie)
- Le mercredi de 17h10 à 18h10 (Alexandre)
- Le jeudi de 9h15 à 10h15 (Anne-Marie)

Gymnase SALENGRO

- Le jeudi de 18h00 à 19h00 Nouvel horaire (Manon)

• **Gym Hommes (adultes et seniors)**
Renforcement musculaire spécial dos

Gymnase DUGAST

- Le lundi de 19h50 à 20h50 (Anne-Marie)

Pilates

*Renforcement musculaire profond activant les muscles faibles et relâchant ceux trop tendus
Force, souplesse, coordination sont les bienfaits ressentis au quotidien*

Gymnase DUGAST

- Le lundi de 11h15 à 12h15 NIVEAU 2 (réservé aux initiés) (Anne-Marie)
- Le mardi de 17h35 à 18h35 NIVEAU 1 Changement de lieu (Anne-Marie)
- Le mardi de 19h45 à 20h45 NIVEAU 1 Nouvel horaire (Anne-Marie)
- Le jeudi de 11h35 à 12h35 NIVEAU 1 (Anne-Marie)
-

Body Zen

Technique de renforcement des muscles de la posture : permet d'améliorer le maintien, de renforcer les articulations, de bien s'étirer et se relaxer à partir d'exercices de Yoga, Pilates, Feldenkrais et de relaxation

Gymnase SALENGRO

- Le lundi 18h00 à 19h00 (Sylvie)

Gymnase DUGAST

- Le mardi de 11h35 à 12h35 (Sylvie)
- Le mardi de 16h30 à 17h30 Nouvel horaire (Sylvie)

Salle VOLIÈRE (Changement de salle)

- Le mardi de 18h20 à 19h20 Nouvel horaire (Anne-Laure)

Stretching

Pratique destinée à développer la souplesse corporelle par des étirements musculaires

Salle ILETTE

- Le lundi de 9h40 à 10h40 (Anne-Laure)
- Le lundi de 18h20 à 19h20 (Christelle)
- Le mardi de 15h00 à 16h00 (Anne-Marie)
- Le mardi de 16h10 à 17h10 (Anne-Marie)
- Le mardi de 17h15 à 18h15 (Anne-Laure)

Gym pour personnes souffrant d'affections chroniques

Activité physique adaptée pour des personnes souffrant de pathologies chroniques diverses

Salle ILETTE

- Le lundi de 17h15 à 18h15 (Christelle)
- Le mardi de 10h30 à 11h30 Nouvel horaire (Anne-Marie)

Gym pour personnes en surcharge pondérale

Activité physique adaptée pour personnes dont l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 30

Gymnase DUGAST

- Le mercredi de 18h15 à 19h15 (Christelle)

« Marche nordique » et « Marche active confirmée » (*)

Sport complet en extérieur permettant une dépense d'énergie accrue et procurant le plaisir d'un style de vie sain et actif. Convient à tous.

EXTÉRIEUR

- Le vendredi de 10h15 à 11h45 (Roland)

« Marche dynamique » avec Bungy Pump (*)

Parcours de marche avec Bungy Pump (bâtons à système de pompe) alternant des exercices ludiques de renforcement musculaire, d'habileté et d'endurance

- Le samedi de 10h15 à 11h45 (Emmanuelle)

(*) Pour la 1re séance de marche nordique, marche active ou marche avec Bungy Pump, rendez-vous devant l'entrée de la piscine municipale de REZÉ (arrêt de tram : Trocardière)

COTISATIONS 2026-2027

TARIFS G.S.L.R. 2026-2027

Cours et lieu d'exercice	1re heure de cours (*)	2ème heure de cours et les suivantes
PILATES (DUGAST)	160	90
MARCHE NORDIQUE/ACTIVE - 1H30 (Extérieur)	140	70
MARCHE DYNAMIQUE AVEC BUNGY PUMP - 1H30 (Extérieur)		
BODY ZEN (SALENGRO - DUGAST - VOLIÈRE)	125	70
STRETCHING (ILETTE)		
APA PATHOLOGIES (ILETTE)		
GYM DOUCE (ILETTE)		
GYM DYNAMIQUE (durée 1H15) (SALENGRO)		
CROSS TRAINING (SALENGRO)	115	70
MUSCULATION TRAINING (SALENGRO)		
COURS d' 1 H 00	105	60
GYM DYNAMIQUE (SALENGRO - DUGAST)		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (SALENGRO - DUGAST)		
GYM HOMMES SPÉCIAL DOS (DUGAST)		
GYM DOUCE (DUGAST)		
GYM PERSONNE EN SURCHARGE PONDÉRALE (DUGAST)		
(*) Pour le calcul de la cotisation :		
Si inscription à plusieurs cours , prendre en 1er, le tarif le plus élevé et ajouter, pour chaque cours supplémentaire, le tarif de la 2ème heure.		
Ex: Si inscription au Pilates et à un cours gym douce à Ilette = 160€ + 70€		
Ex: Si inscription au Body Zen et à un cours d'1H à Salengro ou Dugast = 125€ + 60€		

Tarifs individuels :

Voir document ci-dessous

Tarifs familles (à partir de trois adhérents d'un même foyer fiscal) : sur justificatif, réduction de 25 € sur la totalité des cotisations

Parrainage : Réduction de 10 € pour tout adhérent inscrit à GSLR (saison 2025-2026) et parrainant un nouveau licencié – **Attention, lors du paiement, ne pas déduire la réduction de votre cotisation. GSLR, vous fera parvenir les 10 € en fin d'année civile.**

Chèques vacances et coupons sport : Mode de règlement accepté sous forme papier uniquement pour toute activité physique à GSLR

Si participation de votre employeur : Un chèque du montant total de la cotisation sera demandé aux adhérents bénéficiant d'une aide de leur employeur. La régularisation de leur situation sera faite ultérieurement, si un virement direct de votre l'employeur à l'association.

ADHÉSION

IMPORTANT :

L'adhésion au club et l'inscription aux séances de gymnastique se font **uniquement sous forme papier** à l'aide des documents suivants constituant votre dossier personnel :

Bulletin d'adhésion dûment rempli Écrire lisiblement	<i><u><u>Vous devez répondre à toutes les rubriques notamment pour votre nom d'usage et votre nom de naissance.</u></u></i> <i><u><u>Si pas d'adresse mail (ou pas d'imprimante), nous fournir 3 enveloppes avec 2 timbres chacune (Envoi convocation AG, Gazette et dossier de réinscription).</u></u></i>
Volet du Questionnaire de Santé (VQS), rempli et signé	<i><u>Le Volet du Questionnaire de Santé est obligatoire, sauf si vous cocher une case « OUI ». Si c'est le cas, un certificat médical sera exigé pour votre inscription (anciens et nouveaux adhérents).</u></i>
Pour les cours <u>APA</u> (Activités Physiques Adaptées) Le Certificat Médical (CM) est <u>obligatoire et préalable</u> à l'inscription.	<i><u>- APA Pathologies diverses ou APA Personnes en surcharge pondérale :</u></i> <i><u>Le Certificat Médical, délivré, au plus tard lors de l'inscription, devra mentionner que la personne est éligible à pratiquer ce cours APA (Personne souffrant d'une pathologie chronique).</u></i>
Chèque bancaire ou postal, ou chèques vacances-<u>papier</u> : bénéficiaire GSLR	<i><u>Le règlement en espèces est accepté, mais déconseillé.</u></i> <i><u>Vous devez régler la totalité de votre cotisation lors de votre inscription.</u></i> <i><u>Le paiement fractionné de la cotisation est accepté (remise de 2 chèques voire 3 exceptionnellement). Les encaissements par le club seront décalés.</u></i> <i><u>Les chèques seront encaissés au plus tôt dans les premiers jours d'octobre 2026.</u></i>

IMPORTANT : ***Votre inscription sera prise en compte uniquement si votre dossier est complet***

Votre dossier personnel d'inscription est à retourner, **par courrier uniquement**, dans les meilleurs délais (pas d'envoi par mail) à :

Fatima GUILLOU 12, rue Victor Fortun – 44400 - REZÉ

DATES À RETENIR

<u>Reprise des cours</u> Le lundi 7 septembre 2026	Forum des associations de Rezé : Le 5 septembre 2026 (halle de la Trocardière à REZÉ) Assemblée Générale de GSLR : Le 30 octobre 2026 (salle de l'AEPR – REZÉ)
--	--

CONTACTS

Pour contacter la section :

☎Françoise GUINÉ 06 08 24 14 95 – mel : **francoise.guine@neuf.fr**

☎Fatima GUILLOU 06 52 27 83 88 – mel : **gslr44400@gmail.com** ou Lydie GUITTET - 06 75 03 28 86