

INSCRIPTIONS

Séances de réinscription pour les adhérents :

Mardi 1er et jeudi 03 septembre 2026 de 17h00 à 19h00 au Mille Clubs.

Informations au public, nouvelles inscriptions :

Samedi 05 septembre 2026 au carrefour des associations à la Halle St Ernel.

FORMALITES D'ADHESION

L'inscription sera validée uniquement sur dossier complet

- Fiche d'inscription complétée et signée, avec validation du règlement intérieur et de la fiche de « droit à l'image »
- Chèque de cotisation : 70 € (à compter du 1^{er} mars 2027 : 50 €)
- Pour une première adhésion, certificat médical obligatoire et fiche de droit à l'image validée à fournir.



Deux séances d'essai pour tester nos activités (avec prêt de bâtons pour la marche nordique et le bungee pump)

Equipements : Pour la gym, chaque adhérent est invité à apporter son tapis de sol, un ballon paille, des bandes lestées, son élastiband, une paire de chaussures utilisée uniquement en salle.

Vente de vêtements : tee-shirt, vestes légères ou vestes chaudes, bâtons pour la marche nordique et le bungee pump, kits d'élastique. *Bon de commande téléchargeable sur le site. Permanence de vente en début de saison*

Site internet : <https://www.gv-landerneau.fr>

Vous y trouverez l'actualité du club, les contacts, le calendrier des cours et les formulaires utiles.

Page Facebook : <https://facebook.com/gymvolontaireLanderneau/>

Instagram : Gvlandern insta@gmail.com

MAJ 30/06/2026

ASSOCIATION

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LANDERNEAU

GYMNASTIQUE, MARCHÉ NORDIQUE, BUNGE PUMP



www.gv-landerneau.fr

Contact de l'association : gv.landerneau@gmail.com



GYMNASTIQUE

Séances	Descriptif des activités gym
Pilates	Technique douce visant à renforcer en priorité les muscles de la stature et de la posture (muscles profonds) par des mouvements assez lents et de faible amplitude. Les exercices pratiqués s'inscrivent dans une logique d'amélioration de la tonicité corporelle et du maintien postural. Activité aussi bien accessible aux sportifs débutants comme aux confirmés, organisée en modules de 5 à 6 semaines, avec intégration progressive d'accessoires (ballons, élastiques, cerceaux pilates, cylindres...).
Gym des aînés	L'objectif est de renforcer la musculation, la tonicité, la souplesse et le dynamisme, maintenir l'équilibre et la coordination des membres. Mouvements doux, exercices d'étirement et d'assouplissement.
LIA & Step	Le LIA (Low Impact Training) est une forme d'aérobic qui se caractérise par des mouvements sans impacts, doux et fluides, chorégraphiés et en musique, conçus pour minimiser l'impact sur les articulations tout en offrant un excellent entraînement cardiovasculaire. Le step est une des activités principales de l'aérobic. Il repose sur des enchaînements chorégraphiés et en musique autour d'une petite marche appelée "step". Ludique et dynamique, le step est très efficace pour renforcer les muscles, améliorer le système cardio et l'endurance, travailler la coordination et la mémorisation
Gym tonique	Cours dynamique organisé en 3 séquences : travail d'endurance et de résistance pour améliorer les capacités cardio-respiratoires ; renforcement et tonification des principaux groupes musculaires via des exercices en statiques et dynamiques ; étirements musculaires basés sur des exercices en statique, dont le but est d'améliorer sa mobilité articulaire et sa souplesse. Développement de l'équilibre, la coordination et la motricité font partie intégrante de ce cours.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est parfaite pour travailler sur l'ensemble du corps. Les bâtons transforment cette activité en une sorte de « quadrupédie » qui va impliquer les membres inférieurs et supérieurs. Les séances se déroulent habituellement sur le site des Pâquerettes (Dirinon). Séances d'initiation en début de saison. Planning des sorties hors site, diffusé aux adhérents.

BUNGY PUMP

Le bungee pump révolutionne le bâton de marche en intégrant un système de pompe de 20 cm associé à une résistance pouvant varier de 4 à 10 kg, selon les modèles. Cette activité associe renforcement musculaire de la partie haute du corps et travail cardio respiratoire.

Calendrier des activités 2026-2027

Jours	Activités	Horaires	Cours	Lieu	Animateurs diplômés
Lundi	GYMNASTIQUE Séance 1	17h15 - 18h15	Pilates	La Fabrik	Daniel LE PORS
Mardi	GYMNASTIQUE Séance 2	18h30 – 20h00	Gym tonique	Jules Ferry	Rotation des animateurs
	BUNGY PUMP	17h00—18h00	Tous niveaux	Mescoat (1)	Joël MORGANT ou Henry RICHARDSON
Mercredi	GYMNASTIQUE Séance 3	8h45- 10h15	Gym des aînés	La Fabrik	André TOURMEN
	Séance 4	18h30 – 20 h	Gym tonique	Jules Ferry	Pascal RABEAUX
Jeudi	BUNGY PUMP	18h00 - 19h00	Tous niveaux	La Cimenterie (2)	Marie France BLAISE
Vendredi	GYMNASTIQUE Séance 8	17 h -18 h	Pilates séance supplémentaire	La Fabrik	Daniel LE PORS
	Séance 5	18 h – 19 h	Pilates	La Fabrik	Daniel LE PORS
	Séance 6	19 h – 20 h	LIA/STEP Nouvelle activité	La Fabrik	Jacqueline CASALI
	MARCHE NORDIQUE	13h30 - 17h00	Marche loisirs	Sorties sur le Nord Finistère	Henry RICHARDSON
Samedi	GYMNASTIQUE Séance 7	9h00 - 10h00	Gym tonique	La Fabrik	Jacqueline CASALI
	MARCHE NORDIQUE	9h30 - 11h15	Tous niveaux	Les Pâquerettes (Le Stum Dirinon) & Sorties selon planning	Marie France BLAISE
Dimanche	MARCHE NORDIQUE	9h30 - 11h15	Initiation Groupes de niveaux Séances techniques		Loïc JEZEQUEL Jacques MENEZ Joël MORGANT Jean-Philippe NICOLAS Henry RICHARDSON



Gymnastique



Bungy Pump (1) RDV ancienne salle de sport de Mescoat (2) RDV devant la Cimenterie



Marche Nordique