

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VOGLANS VIVIERS



20 séances  
par semaine

En salle ou en plein air,  
venez pratiquer une activité physique  
près de chez vous !



**PILATES**

**QI GONG**

**STRETCHING**

**RENFORCEMENT**

**MUSCULAIRE**

**PILOXING**

**YOGA**

**CROSS TRAINING**

**SPORT SANTÉ**

**GYM ZEN**

**ÉQUILIBRE MÉMOIRE**

**MARCHE NORDIQUE**

**GYM DOUCE**

**ZUMBA KUDURO**

**AERODANSE**

## PERMANENCES POUR LES INSCRIPTIONS

**VIVIERS du LAC**, salle La Roselière

⌘ mercredi 27 août 2025 de 10h à 12h

**VOGLANS**, Complexe Noël Mercier

⌘ jeudi 4 septembre 2025 de 18h à 20h

## FORUM DES ASSOCIATIONS

**VIVIERS du LAC**, salle La Roselière, le 12 septembre 2025  
de 16h à 19h



**N'hésitez pas, venez-vous inscrire aux  
permanences et parlez-en autour de  
vous...**

**Les nouveaux seront les bienvenus !**

**Séances d'essai gratuites !**

### À NOTER !

**Lundi 15 septembre à 18h à la Roselière**

à Viviers du Lac, nous reprendrons la saison par un temps convivial : apéritif partagé et présentation des activités avec nos animateurs sportifs.

**Reprise des cours le 16 septembre 2025**



# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VOGLANS VIVIERS



## ● X > PLANNING 2025 – 2026

20 séances  
par semaine



### LUNDI

Qi Gong	18h15-19h15	Viviers	Romain
Zumba Kuduro	18h15-19h15	Voglans	Marjorie
Body Tonic	19h30-20h30	Voglans	Laura

### MARDI

Gym Douce	9h-10h	Viviers	Luce
Yoga	9h-10h	Voglans	Jennifer
Gym Equilibre Mémoire <small>Bien Vieillir</small>	10h-11h	Viviers	Luce
Pilates	10h-11h	Voglans	Laura
Aérodanse	18h20-19h20	Voglans	Isée
Marche Nordique	18h30-20h	Voglans/Viviers	Marie

### MERCREDI

Renforcement musculaire	9h-10h	Voglans	Lydie
Stretching	10h-11h	Voglans	Lydie
Pilates	18h-19h	Voglans	Gwen
Piloxing	19h-20h	Voglans	Gwen

### JEUDI

Renforcement musculaire	9h-10h	Voglans	Gwen
Stretching	10h-11h	Voglans	Lydie
Yoga	18h-19h	Viviers	Jennifer
Cross Training Sport Santé (CTSS) extérieur/intérieur	18h30-19h30	Voglans	Laura
Stretching	19h30-20h30	Voglans	Laura

### VENDREDI

Renforcement musculaire	9h-10h	Voglans	Luce
Gym Zen	10h-11h	Voglans	Luce

\* Les activités à l'extérieur se déroulent sur les alentours des communes de Viviers et Voglans. Les lieux de rendez-vous seront différents chaque semaine afin de garantir des itinéraires variés au cours de l'année.

