



Gymnastique Volontaire Velesmes

Rentrée sportive
selon séance en septembre
- Mardi 11
- Mercredi 12
- Jeudi 13

Deux séances
d'essais gratuites
pour chacune
des activités proposées
sans aucun engagement,
pour les nouveaux
pratiquants

Salle
polyvalente,
Place de l'Eglise
VELESMES
(70)



 <p>Boulangerie Stéphane DURGET 4 Grande Rue 70700 GRAY Tél. : 03 84 32 93 06 Fermeture le mercredi</p>	 <p>EURL TONDU PASCAL CHARPENTE COUVERTURE ZINGUERIE 06.45.273.86.41 70100 BEAUXJUR 10011 - 10012 - 10013 - 10014 - 10015 - 10016 - 10017 - 10018 - 10019 - 10020 - 10021 - 10022 - 10023 - 10024 - 10025 - 10026 - 10027 - 10028 - 10029 - 10030 - 10031 - 10032 - 10033 - 10034 - 10035 - 10036 - 10037 - 10038 - 10039 - 10040 - 10041 - 10042 - 10043 - 10044 - 10045 - 10046 - 10047 - 10048 - 10049 - 10050 - 10051 - 10052 - 10053 - 10054 - 10055 - 10056 - 10057 - 10058 - 10059 - 10060 - 10061 - 10062 - 10063 - 10064 - 10065 - 10066 - 10067 - 10068 - 10069 - 10070 - 10071 - 10072 - 10073 - 10074 - 10075 - 10076 - 10077 - 10078 - 10079 - 10080 - 10081 - 10082 - 10083 - 10084 - 10085 - 10086 - 10087 - 10088 - 10089 - 10090 - 10091 - 10092 - 10093 - 10094 - 10095 - 10096 - 10097 - 10098 - 10099 - 10100</p>	 <p>S.A.S. ELCHA Entreprise indépendante 7, quai Mavia 70100 Gray</p>	 <p>AUTO SECURITE Sarl CCA ZI des Giranoux 70100 ARC LES GRAY Tél. 03 84 84 85 99</p>	
 <p>BRICO MARCHE Pouvoir tout faire Moins cher Avenue François Devosge 70100 GRAY Tél: 03 84 65 11 43 / Fax: 03 84 65 17 51</p>	 <p>TAXI Denis DAVAL 03.84.65.03.08 06.79.13.71.53 Transports médicaux assés et Prives TOUTES DISTANCES 24h/24 7j/7</p>	 <p>GS ELECTRIC COLLIN ELECTRICITE GENERALE 7 Chemin Nord 70100 GRAY LA VILLE - 06 82 24 86 28</p>	 <p>Découvrez notre cave de GRAY Caves de France 3 Vins Champagnes Whiskys Bieres Cadeaux 70100 Arc Les Grays Tél: 03 84 65 07 30</p>	 <p>MITTAINIE Hôtel - Bistrot - Brasserie - Cafétéria La culture L'électroménager Les arts de la table 70100 Arc Les Grays Tél: 03 84 64 93 23</p>
 <p>VELET TERRASSEMENTS TP Rue Balin - ZA Gray Sud BP 139 - 70104 GRAY Cedex veletterrassements@orange.fr Tél. 03 84 64 90 67 Fax. 03 84 65 10 88</p>	 <p>D/ TRAVIK Maintenance - Remise en état Intérieurs - Isolation David JOURDET 9, rue de l'église 70100 VELESMES ECHEVANNE 06 48 38 05 15 djourdet@netcourrier.com</p>	 <p>SARL BARANZELLI Bâtiment - menuiserie aménagement aménagement démolition rénovation ZA Gray Sud B.P. 98 - 70104 GRAY Cedex E-mail: baranzelli.sarl@orange.fr - Site: www.baranzelli-batiment.fr Tél. 03 84 65 06 53 Fax. 03 84 65 47 04</p>	 <p>SARL MARAFFI Fabrication MARAFFI Canevas ZI Les Chénottes 70100 GRAY Tél. 03 84 65 54 54 Fax. 03 84 65 05 04 E-mail: fabrication.maraffi@orange.fr</p>	 <p>Conservatoire du Mécanisme Agricole et des Métiers d'Artrefois 15, Rue de l'Herminette 70100 VELESMES Tél. : 03 84 32 70 73</p>
 <p>SECURITEST ZA GRAY SUD 70100 GRAY 03 84 65 05 06</p>	 <p>Machines à coudre Vente - Réparation toutes marques Matériel de repassage Pièces détachées Familial-Industriel Tél. 03 84 65 34 63 & 06 72 01 75 53</p>	 <p>LANOUE ET ASSURANCES Le bon sens a de l'avenir ETA RENAUD YVES 70100 ONVAY Tél. 03 84 31 52 73</p>	 <p>Soutenez votre association sportive et devenez SPONSOR Appeler le 06 80 87 18 04 ou par mail : remyrougeol@gmail.com</p>	

Mardi
20h30

Relaxation

Musculation

Stretching

Fit-ball

**Multi-activités
pour adultes et adolescents**

Adultes et
adolescents

Pilates

Gainage

Etirement

Abdos

Cardio

Zumba
Jeudi
19h15 et
20h15

Jeux collectifs
d'opposition et de coordination

Mercredi
10h15



Zumba kid

motricité



jeux dansés

Contes



Orientation



Séances ÉVEIL SPORTIF pour 3 à 6 ans

Aide à prévenir la déprime

Libère de l'endorphine, réduit le stress,
augmente la confiance en soi

Contribue à réduire les maladies
respiratoires

Augmente le bon cholestérol et diminue
le mauvais cholestérol

Renforce le squelette et prévient
l'ostéoporose

Réduit le risque de diabète

Aide à la perte de poids

Fortifie le système immunitaire



Renforce la musculature et améliore
la posture

Renforce la zone Cou / Epaules

Utilise 90% des muscles

Améliore la pression artérielle
et prévient l'hypertension

Améliore et renforce la souplesse

Mercredi
18h00
Jeudi
14h15

Marche Nordique

Adultes et
Séniors

Circuit training

Stretching

Mardi
et jeudi
14h15

Pilates



Relaxation

Abdos

**Multi-activités SPORT SANTÉ
et Marche nordique SPORT SANTÉ**