



Gymnastique Volontaire - J'y Vais
Plaisance-du-Touch

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - J'Y VAIS
MAIRIE - RUE MAUBEC
31830 PLAISANCE-DU-TOUCH
Mail : gvjv.plaisance31@gmail.com
Site : gvjv.fr

Les cours reprendront le lundi 14 septembre 2026

INSCRIPTIONS 2026-2027

Les préinscriptions peuvent se faire sur le site gvjv.fr jusqu'au 6 septembre à 20 h :

Les inscriptions auront lieu à la salle des fêtes de Monestié, rue des Fauvettes à Plaisance :

Le vendredi 11 septembre de 15h à 20h

Le samedi 12 septembre de 9h à 12h et de 14h à 18h

Pour les personnes n'ayant pas effectué de préinscription :

Les inscriptions auront lieu, dans la mesure des places disponibles, dans le bureau de GV-JV, au 1^{er} étage de la **Maison des associations**, Place Frédéric Mistral, à Plaisance

Le mercredi 16 septembre de 14h à 18h

Le vendredi 18 septembre de 14h à 18h

Le samedi 19 septembre de 9h à 12h

Pour vous inscrire, merci d'apporter les pièces suivantes :

- Un formulaire d'inscription complété et signé au dos
- Une photo d'identité
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités sportives de moins de six mois ou l'attestation du questionnaire de santé
- Une autorisation parentale pour les mineurs
- **Si pas de connexion internet** : 3 enveloppes timbrées libellées à votre adresse
- En cas de **prise en charge de votre CE** : **pensez à nous demander une attestation**

ATTENTION : TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE

Tous les documents peuvent être téléchargés sur www.gvjv.fr

COTISATION ANNUELLE :

- **130 €** pour les Plaisançois
- **150 €** pour les personnes extérieures à Plaisance
- **100 €** pour les cours séniors adaptés (cette inscription ne donne pas droit à d'autres cours au sein de GV-JV)
- **80 €** pour les moins de 18 ans et les étudiants jusqu'à 25 ans (sur présentation de la carte d'étudiant, sinon merci de préparer deux chèques)

La cotisation peut être payée en espèces (merci de faire l'appoint), par chèque à l'ordre de GV-JV, par coupons sport ANCV et Up Sport&Loisirs ou par chèques vacances (il ne sera pas rendu de monnaie).

LIEUX DES COURS

Salle Monestié : 1 rue des Fauvettes ; **salle Maurice Cor** : 7 ter rue des Ecoles ; **salle des Pêcheurs** : rue des Pêcheurs (Bd des Capelles) ; **Dojo Jules Verne** : av. Montaigne ; **salle Rivière** : rue d'Estujats ; **plein air** : lac François Soula et Pigeonnier de Campagne.

JOUR	HORAIRE	ANIMATEUR	COURS	LIEU
lundi	10h-11h	Delphine	Gym tonique	Maurice Cor
lundi	11h-12h	Delphine	Pilates	Maurice Cor
Lundi	14h45 - 15h45	Delphine	Gym seniors adaptée	Salle des Pêcheurs
lundi	15h45 - 16h45	Delphine	Gym seniors adaptée	Salle des Pêcheurs
lundi	17h15-18h15	Caroline	Stretching	Dojo Jules Verne
lundi	19h30-20h30	Elodie	Postural Ball (gros ballon)	Monestié
lundi	20h30-21h30	Elodie	Gym tonique	Monestié
mardi	10h-11h	Virginie	Gym douce séniors	Maurice Cor
mardi	11h-12h	Virginie	Gym tonique séniors	Maurice Cor
mardi	12h30-13h30	Marie-Laure	Barre à terre	Rivière
mardi	13h30-14h30	Marie-Laure	Pilates	Rivière
mardi	17h30-18h30	Christine	Gym tonique	Dojo Jules Verne
mardi	19h-20h	Christophe	Zumba	Monestié
mardi	20h-21h	Christophe	Zumba step	Monestié
mercredi	9h-10h	Christophe	Strong Nation	Rivière
mercredi	9h-10h	Delphine	Gym douce	Maurice Cor
mercredi	9h-10h	Christine	Gym tonique	Salle des Pêcheurs
mercredi	10h-11h	Christophe	Zumba gold	Rivière
mercredi	10h-11h	Delphine	yoga	Maurice Cor
mercredi	10h-11h	Christine	Pilates	Salle des Pêcheurs
mercredi	11h-12h	Christophe	Gym fusion (yoga, pilates, tai chi)	Rivière
mercredi	11h-12h30	Christine	Stretching et relaxation	Salle des Pêcheurs
mercredi	19h-20h	Guillaume	Step	Monestié
mercredi	20h-21h	Guillaume	Aero cardio	Monestié
jeudi	9h-10h	Christophe	Gym fusion (yoga, pilates, tai chi)	Rivière
jeudi	9h-10h30	Delphine	Marche active	Plein air
jeudi	10h-11h	Christophe	Zumba toning	Rivière
jeudi	10h45-12h15	Delphine	Marche séniors adaptée	Plein air
Jeudi	11h-12h	Christophe	Circle mobility (assouplissement des articulations)	Rivière
jeudi	19h-20h	Delphine	Gym tonique	Monestié
jeudi	19h-20h30	Céline	Stretching	Salle des Pêcheurs
jeudi	20h-21h	Delphine	Pilates	Monestié
vendredi	10h-11h	Ramina	Pilates	Maurice Cor
vendredi	11h-12h	Ramina	Yoga	Maurice Cor
samedi	10h-11h15	Emilie	Danse en ligne (débutants)	Rivière
samedi	10h-11h30	Delphine/Caroline	Marche nordique	Plein air
samedi	11h15-12h30	Emilie	Danse en ligne (intermédiaires)	Rivière