



## PROGRAMMES INDEPENDANTS

Saison 2025-2026

Du 01/09/2025 au 27/06/2026

Gymnase du Larry  
54 rue des Chênes  
45160 OLIVET

☎ 02 38 64 27 12

✉ [gvolivet@wanadoo.fr](mailto:gvolivet@wanadoo.fr)

🌐 [www.gvolivet.fr](http://www.gvolivet.fr)



<b>FOLKLORE DU MONDE</b>	<b>Gymnase du LARRY</b>	<b>Françoise MABON</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Mercredi 20h15 - 22h15</li><li>Vendredi 13h30 - 15h45</li></ul>	Cotisation annuelle pour 4h / semaine + licence	<b>Olivetains 166 €</b> <b>Non-Olivetains 200 €</b>
<b>MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP</b>	<b>PLEIN AIR</b> <b>Alternance des lieux</b>	<b>Geneviève ZARAGOZA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi 10h00 – 11h30</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1h30 / semaine + licence	<b>Olivetains : 160 €</b> <b>Non-olivetains : 175 €</b>
<b>ACTI'MARCH - BUNGY PUMP</b>	<b>PLEIN AIR</b> <b>Alternance des lieux</b>	<b>Geneviève ZARAGOZA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Mardi 9h30-10h30</li><li>Mardi 10h30-11h30</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	<b>Olivetains : 106 €</b> <b>Non-olivetains : 116 €</b>
<b>ACTI'GYM PLEIN AIR</b>	<b>PLEIN AIR</b> <b>Parc du Poutyl</b>	<b>Geneviève ZARAGOZA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Jeudi 9h30-10h30*</li><li>Jeudi 10h30-11h30**</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	<b>Olivetains : 106 €</b> <b>Non-olivetains : 116 €</b>
<b>AQUAGYM</b>	<b>Piscine de l'INOX</b>	<b>Maître-nageur INOX</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Lundi 13h15-14h00</li><li>Mardi 20h15-21h00</li><li>Mercredi 10h15-11h00</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1 séance / semaine + licence	<b>Olivetains 210 €</b> <b>Non-Olivetains 216 €</b>
<b>SOPHROLOGIE - HYPNOSE</b>	<b>Gymnase du LARRY</b>	<b>Marie KASSEL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Jeudi 11h00-12h00</li></ul>	Cotisation annuelle pour 1 h / semaine + licence	<b>Olivetains : 180 €</b> <b>Non-Olivetains : 200 €</b>

### FOLKLORE DU MONDE

Sur des supports musicaux empruntés aux folklores du monde (Italie - Grèce - Roumanie - Serbie - Russie - Bulgarie - Ecosse - Angleterre - Canada - Israël - France...) les participants dansent des chorégraphies adaptées à leurs possibilités, dans la joie, la bonne humeur et la convivialité.

### MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP

Marche dynamique d'endurance pratiquée en plein air (alternance des lieux) où la propulsion se fait grâce à des bâtons équipés d'un système de pompe (4 à 10kg de résistance), atténuant les pressions articulaires et risques de lombalgie, tout en sollicitant 90% des muscles. Accessible et adapté à tous, ce sport santé bénéfique au corps et à l'esprit, est rythmé par des séquences cardio, renforcement musculaire ciblé et étirements de récupération.

### ACTI'MARCH – BUNGY PUMP

Cette marche sportive de santé en plein air cible la dépense énergétique amplifiée par l'introduction sur des entraînements de bâtons propulseurs (voir ci-dessus) garantissant un renforcement musculaire continu. Un programme est établi à chacun en fonction d'un objectif choisi : reprise d'activité, affinement de la silhouette (+ 77% de calories brûlées), maintien et amélioration de la condition physique. Cette activité sport santé est complétée par des séquences de renforcement musculaire ciblé et des étirements à chaque fin de séance. Un entraînement collectif et individuel.

### ACTI-GYM PLEIN AIR

La 1<sup>e</sup> séance à 9h30\* sera à dominante cardio renfort, la 2<sup>e</sup> séance de 10h30 cardio renfort adapté, équilibre, mémoire.

*L'association se garde le droit de supprimer les cours dont le nombre de participants serait insuffisant et de modifier des horaires*