

PROGRAMMES INDEPENDANTS



Saison 2026-2027
Du 01/09/2026 au 02/07/2027
Centre Sportif du Larry
54 rue des Chênes
45160 OLIVET

02 38 64 27 12



gvolivet@wanadoo.fr



www.gvolivet.fr

ZUMBA	Centre Sportif du LARRY	Carine LAMBERT - Sandrine CAMUS
- Mardi 18h30-19h30 avec Carine - Mercredi 19h15-20h15 avec Sandrine	Cotisation annuelle pour 1 h / semaine + licence	Olivetains : 130 € Non-Olivetains : 150 €
MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP	PLEIN AIR Alternance des lieux	Geneviève ZARAGOZA
Lundi 10h00 – 11h30	Cotisation annuelle pour 1h30 / semaine + licence	Olivetains : 163 € Non-olivetains : 178 €
ACTI'MARCH - BUNGY PUMP	PLEIN AIR Alternance des lieux	Geneviève ZARAGOZA
- Mardi 9h30-10h30 - Mardi 10h30-11h30	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	Olivetains : 108 € Non-olivetains : 118 €
ACTI'GYM PLEIN AIR	PLEIN AIR Parc du Poutyl	Geneviève ZARAGOZA
- Jeudi 9h30-10h30* - Jeudi 10h30-11h30**	Cotisation annuelle pour 1h00 / semaine + licence	Olivetains : 108 € Non-olivetains : 118 €
AQUAGYM	Piscine de l'INOX	Maître-nageur INOX
- Lundi 13h15-14h00 - Mardi 20h15-21h00 - Mercredi 10h15-11h00	Cotisation annuelle pour 1 séance / semaine + licence	Olivetains : 210 € Non-Olivetains : 216 €
SOPHROLOGIE - HYPNOSE	Centre Sportif du LARRY	Marie KASSEL
Jeudi 11h00-12h00	Cotisation annuelle pour 1 h / semaine + licence	Olivetains : 182 € Non-Olivetains : 202 €

ZUMBA

La ZUMBA Fitness c'est le rendez-vous "bonne humeur" de la semaine !

Transformez votre séance de sport en véritable moment de plaisir ! Des musiques du monde entier, des chorégraphies faciles à suivre, une énergie communicative et zéro prise de tête : chacun participe à son rythme dans une ambiance festive et survoltée ! Ici, on danse, on transpire, on rit et surtout, on s'amuse. Le plus dur ? Attendre le prochain cours !

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 à la fois collectif et individuel.

ACTI-GYM PLEIN AIR

La 1^e séance à 9h30* sera à dominante cardio renfort, la 2^e 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