

# LA GYM VITALITÉ

## À L'USVEC À VAIRES-SUR-MARNE

*Vous recherchez  
une ambiance  
conviviale et  
motivante pour  
faire du sport  
et vous faire plaisir  
en améliorant  
votre condition  
physique et vos  
performances  
personnelles ?*

*Venez donc  
nous rencontrer,  
vous serez les  
bienvenus  
au sein de la  
Gymnastique  
Vitalité !*



**UN ENCADREMENT  
DE PROFESSIONNELS  
AVEC 8 ANIMATEURS  
DIPLOMÉS !**

### **33 ACTIVITÉS PROPOSÉES**

### **22 CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS GYMNIQUES EN SALLE**

Gym « Bien-être mal de dos » ou Gym douce, Pilates avec ou sans matériel (swiss ball, foam roller ...), Cardio-renforcement musculaire avec trampoline, Cuisses Abdos Fessiers, Circuit training en plateau musculation, Aéroboxing, Strong by Zumba, ...

### **3 CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS DANSÉES**

Line Dance, Zumba ou Latino dance

### **5 CRÉNEAUX DE GYM DANS L'EAU**

### **3 CRÉNEAUX DE MARCHÉ NORDIQUE**

**NOS SALLES :**

**LE COSEC**

**SALLE MONJARET**

**SALLE MULTI-ACTIVITÉS  
DES PÊCHEURS**

**PISCINE**

*Rue de l'Écluse*

*Boulevard Constant Melet*

*Rue des Pêcheurs*

*Rue des Loriots*

**UNION SPORTIVE DE VAIRES ENTRETIEN ET COMPÉTITION**

ASSOCIATION LOI 1901 - N°SIRET : 32659348000014 - CODE NAF : 9312Z

# LA GYM VITALITÉ

## PLANNING 2019/2020

	JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU	ANIMATEUR
ACTIVITÉS GYMNINIQUES EN SALLE	Lundi	09h00-10h00	Gymnastique	COSEC Salle B	Gianni
		10h00-11h00	Gym. douce	COSEC Salle B	Gianni
		13h30-15h00	Bien être, mal de dos	COSEC Salle B	Gianni
		15h00-16h30	Bien être, mal de dos	COSEC Salle B	Gianni
		de 16h30 à 19h	Musculation-Circuit training	COSEC Salle VDC	Gianni
		18h30-19h30	Pilates Intermédiaire	COSEC Salle B	Isabelle
		19h45-20h45	Cuisses-Abdos-Fessiers	Espace MONJARET	Isabelle
	Mardi	17h30-18h30	Cardio/Renforcement-Musculation	COSEC Salle B	Gianni
		18h30-19h30	Aéro Boxing	COSEC Salle B	Gianni
		19h30-20h30	Gym. douce-Étirements	COSEC Salle B	Gianni
		20h30-21h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	COSEC Salle B	Gianni
	Mercredi	18h00-19h00	Cuisses-Abdos-Fessiers	SMA Pêcheurs	Adélaïde
		20h00-21h00	Strong by Zumba	SMA Pêcheurs	Adélaïde
	Jeudi	10h30-11h30	Gymnastique d'entretien	COSEC Salle B	Mimi
		17h00-18h00	Bien être, mal de dos	COSEC Judo + Salle B	David
		18h00-19h00	Gym. dynamique	COSEC Salle B	David
		20h00-21h00	Trampoline/Cardio-Renforc.-Muscul.	COSEC Salle B	Gianni
	Vendredi	08h45-10h15	Gym. douce	COSEC Salle B	Isabelle
		10h15-11h15	Gym. douce <i>spécial aîné</i>	COSEC Salle B	Isabelle
		17h30-18h30	Pilates Équilibre	COSEC Salle B	Isabelle
18h30-19h30		Étirements	COSEC Salle B	Isabelle	
Samedi	09h00-10h00	Pilates Débutant	COSEC Salle O.Girault	Isabelle	
ACTIVITÉS DANSÉES	Lundi	17h30-18h30	Line dance	COSEC Salle B	Isabelle
	Mercredi	19h00-20h00	Zumba	SMA Pêcheurs	Adélaïde
	Samedi	10h00-11h00	Latino Dance <i>Inspiration Zumba</i>	COSEC Salle O.Girault	Mélanie
ACTIVITÉS DANS L'EAU	Mardi	12h00-12h40	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
		12h40-13h20	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
	Jeudi	20h30-21h30	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie
	Vendredi	12h00-12h40	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie
		12h40-13h20	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie
ACTIVITÉS PLEIN AIR	Mardi	10h00-11h30	Alternance marche nordique / marche active (RDV Piscine)	Plein air	Mimi
	Vendredi	09h30-11h30	Marche nordique (RDV Cossec)	Plein air	Mimi
	Samedi	10h00-12h00	Marche nordique (RDV Cossec)	Plein air	Mimi

### CONTACT :

Isabelle - 06.32.82.78.49 - [ilasabella@orange.fr](mailto:ilasabella@orange.fr)

USVEC - 2 bd de Lorraine - 77360 Vaires sur Marne

[usvecvaires@gmail.com](mailto:usvecvaires@gmail.com)