

# Les activités des clubs GV



## Activités extérieures

**Nouveau concept !**

- Marche Nordique Sport Santé
- Marche Active Sport Santé
- Course à Pied Sport Santé



## Gym en salle

- Tendances : Pilate, Stretching, Body Zen
- Renforcement Musculaire, Step, LIA...
- Cross Training Sport Santé

## Programmes Seniors

- Bien Vieillir
- Prévention des chutes et « Ateliers Equilibre, où en êtes-vous ? »
- Gymmémoire®



## Milieu Carcéral Mineurs

- Sport adapté au milieu



## Programmes Enfants

- 9 mois à 3 ans
- 3 ans à 6 ans
- 7 ans à 12 ans



## Activités Aquatiques

- Natation
- Aquagym



## Programmes Activités Physiques Adaptées

- Gym après Cancer
- Diabète et Surpoids
- Acti'March®



## Activités de pleine nature

- Randonnée
- Raquette à neige
- Stages de ski de piste et ski de fond