

VOLLEY-BALL

GAP VOLLEY BALL

Site Internet : www.gapvb.fr

Président : Guillaume LEBARON - 493 chemin des Gaudis
05400 LA ROCHE DES ARNAUDS • 07.87.68.99.27

Trésorier : Alexandre LARTILLIER

Secrétaire : Emilie DUMONT

Correspondant du club : Guillaume LEBARON • 07.87.68.99.27
contact@gapvb.fr

Adresse du siège du club : 493 chemin des Gaudis
05400 LA ROCHE DES ARNAUDS

Lieux, jours et heures d'entraînement : complexe LAFAILLE

Loisirs : Lundi et jeudi de 21h00 à 22h30

Région Masculin : Lundi et Mercredi de 21h00 à 22h30

Région Féminin : mercredi et vendredi de 21h00 à 22h30

École de Volley : samedi de 9h00 à 12h00 en fonction des groupes

Sections ados : mercredi de 19h30 à 21h00 et samedi de 9h00 à 10h30

Plus de 10 ans de présence dans le monde associatif gapençais pour le Gap Volley-Ball. Surfant sur les bons résultats de l'équipe nationale et la fusion réussie avec le Corpo-Volley, la saison 2018-2019 du club s'annonce dynamique avec le retour de l'équipe masculine en championnat régional. Les bons résultats des équipes jeunes (championne départementale) nous encouragent à poursuivre la politique de découverte de la pratique auprès du public le plus large possible. Le Gap Volley-Ball participe au développement du « Volley Pour Tous » en inscrivant ses équipes sur les rencontres Départementales (Guillestre, Briançon, Veynes et La Bâtie-Neuve). Cet élan du volley-ball dans le Département est reconduit pour sa quatrième saison avec 6 journées programmées auxquelles viennent s'ajouter des stages de perfectionnement pour les jeunes, les masculins et les féminines. Sans oublier l'accès à un terrain de beach-volley du 15 avril au 15 octobre !!



YOGA

ACADEMIE DE YOGA

Président : Patrick LIBERATOR • 4 rue des Gentianes les Eyssagnières
GAP

Trésorière : Monique BERVOUX

Correspondante du club : Corinne ROUSSEL • 06 85 45 69 25
carresingulier@gmail.com

Adresse du siège du club :

4 rue des Gentianes les Eyssagnières - 05000 GAP

Lieux, jours et heures d'entraînement :

Du lundi au vendredi : de 10h à 20h (planning à la demande)

Des pratiques et enseignements orientés pour la Santé, proposés sans restriction d'âge, ni de profil ! Le Yoga a plusieurs dynamiques de pratique : le Vinyasa Yoga (yoga du sportif), l'Iyengar Yoga, le Yoga aérien le Yoga Run® à Charance, le YogiThai® en voie de développement !

L'association est également labellisée « sport après cancer » pour toute personne en rémission



ASSOCIATION GAPENCAISE DE YOGA - A.G.Y

Site Internet : www.klubasso.fr/yogagap

www.theraneo.com/association-gapencaise-de-yoga

Président : Jean-François ROSTAIN • Le Marignan Rue Bayard
05000 GAP • 04.92.51.20.57

Trésorière : Ghislaine AUBERT

Secrétaire : Marcelle LEDRU

Correspondante du club : Katy LEROUX • 04.92.52.63.31
06.82.59.46.49 • yoga.katylerox@orange.fr

Siège du club : Maison Jeanne 1 chemin de Parassac - 05000 GAP

Lieux, jours et heures d'entraînement : YOGA (1h15) RELAXATION (40mn)

Lundi 10h Yoga-Centre Social Les Pléiades Gap

Mardi 17h30 et 19h Yoga - Porte Colombe- Gap

Mercredi 18h30 Yoga - APF Foyer Borel Les Eyssagnières - Gap

Jeudi 12h30 Yoga Nidra (Relaxation) - salle de sports de Porte Colombe - Gap

Jeudi 17h30 et 19h Yoga - Salle de Gym de l'école de la Pépinière - Gap

Vendredi Yoga 19h - salle de sports de Porte Colombe - Gap

L'Association Gapençaise de YOGA, créée en 1971, a plus de 46 ans. Elle est affiliée à la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) fondée par Shri Mahesh. Le Hatha Yoga, activité non compétitive, est simplement un moyen qui, par des mouvements et postures, un apprentissage de la respiration complète et la découverte de la relaxation, favorise l'approche d'un état de détente et de lucidité où le pratiquant développe une présence sereine et attentive à son univers intérieur comme au monde dans lequel il vit.



YOGAVIDYA

Présidente : Irène MARTINEAU • 6 Allée de Guizières - 05000 GAP
04.92.51.26.52

Secrétaire : Josiane MASCARELLI • 04.92.52.04.32

Trésorier : Jean-Paul WIRTZ • 04.92.50.64.12

Correspondante du club : Marie-Thé WIRTZ • 04.92.50.64.12
06.85.46.50.38 • wirtz.mt@wanadoo.fr

Siège du club : 32 Route de La Garde - 05000 GAP

Lieux, jours et heures d'entraînement : Gymnase de Porte-Colombe
de 17h15 à 18h45 le vendredi

Le yoga, chacun a son idée et beaucoup ont un avis mais ... il faut essayer.

C'est une discipline exigeante dans laquelle le geste est toujours pensé et conduit et non pas « fait dans l'élan » ; toutefois, pas de panique, la posture est une image, un but vers lequel tendre. L'association YOGAVIDYA, affiliée à la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), se propose de vous accompagner sur le chemin. La voix de Marie-Thé, notre professeur, qui a une longue expérience de la discipline, une solide formation de base dans le sillage de Sri Mahesh, le fondateur de la FFHY, et enfin une pratique constante et éclectique de l'activité, saura vous guider.

