

VOLLEY-BALL

GAP VOLLEY BALL

Site Internet : www.gapvb.fr
Président : Guillaume LEBARON
Trésorier : Pierre RAULIN
Secrétaire : Fanny CHARBONNEL
Correspondant du club : Guillaume LEBARON • Tél : 07.87.68.99.27
Mail : contact@gapvb.fr
Adresse du siège du club : 493 chemin des Gaudis - 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Lieux, jours et heures d'entraînement : Tous nos entraînements ont lieu au Complexe LAFAILLE : Les mercredis de 19h30 à 21h et le samedi de 9h à 12h pour nos jeunes et tous les soirs de 21h à 22h30 pour les seniors.

Le Gap Volley-Ball, à travers ses encadrants diplômés, propose à ses 200 adhérents une multitude de pratiques sportives, école de volley, loisirs et compétition ; il y en a pour tout public. Trois tournois majeurs sont organisés chaque année, « snow-volley », « nuit du volley » et « green-volley ».

Initiée depuis maintenant plus de 10 ans au camping Alpes Dauphiné, la pratique du beach-volley s'est diversifiée avec un second site accessible depuis 2022 sur la piscine Fontreyne.



YOGA

ACADÉMIE NOUVELLE

Site Internet : www.carresingulier.com
Présidente : Corinne ROUSSEL • Tél : 06.85.45.69.25
Adresse : 19 boulevard St Marcel - 75013 PARIS
Trésorière : Christine RAVIER
Secrétaire : Isabelle BARBIERI
Correspondante du club : Christine RAVIER • Tél : 06.37.57.72.52
Mail : carresingulier@gmail.com ou chri.ravier@orange.fr
Adresse du siège du club : 4 rue des Gentianes - Les Eyssagnières 05000 GAP
Lieux, jours et heures d'entraînement : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche selon les pratiques en cours hebdomadaires, les ateliers et stages.

L'association agit à la santé préventive et curative des pratiques corporelles enseignées par un réseau de professionnels qualifiés dans les domaines du tai ji quan - Christine RAVIER, de la danse classique - Aure MATHONNET, du flamenco - Laureen DEBRAY, de la danse jazz Broadway - Isabelle BARBIERI, du yoga - Marilyne SCHIED, en direction des publics accueillis dès le plus jeune âge.



ASSOCIATION GAPENCAISE DE YOGA - A.G.Y

Site Internet : www.associationgapencaisedeyoga.fr
Président : Antoine PAGANO
Trésorière : Ludivine AVRIL
Secrétaire : Salima CHOTIA
Correspondante du club : Faustine AUPAIX • Tél : 06.12.34.90.08
Mail : associationgapencaisedeyoga@gmail.com
Adresse du siège du club : Chez Christiane et Pierre Pagano : 8 rue de Ceüse - 05000 GAP
Lieux, jours et heures d'entraînement :
- lundi : 10h30 - 11h45 : Centre social Les Pléiades / Hatha yoga
17h30 - 18h45 : Gymnase Mauzan / Hatha yoga
19h15 - 20h30 : Gymnase lycée Sévigné / Yoga vinyasa (dynamique)
- mardi : 17h30 - 18h45 : salle de sport Porte Colombe / Hatha yoga
19h - 20h15 : salle de sport Porte Colombe / Hatha yoga
- mercredi : 10h30 - 11h45 : Gymnase Beauregard / Hatha yoga
12h30 - 13h/13h10 : Gymnase Beauregard / Nidra yoga (relaxation)

Créée en mars 1971, l'Association Gapençaise de Yoga propose des cours de yoga hatha, vinyasa et nidra à Gap (05).

Discipline ancestrale originaire d'Inde, le yoga est une méthode associant des postures et des exercices respiratoires pratiqués de façon synchronisée, mais aussi de la relaxation et de la méditation. Le yoga agit sur les différentes facettes de l'être humain, physique, physiologique, psychologique et permet ainsi d'entretenir sa santé, de développer ses ressources personnelles, et d'accéder à un état d'apaisement émotionnel et mental.

En suggérant options et alternatives, l'enseignante permet à chaque élève d'avoir une pratique personnelle et adaptée.

Chacun, quel que soit son âge, son état de santé, sa condition, peut pratiquer le yoga et la relaxation.



YOGAVIDYA

Présidente : Liliane MATHIEU • Tél : 06.74.59.16.59
Mail : l.mathieu05@yahoo.fr
Secrétaire : Josiane MASCARELLI • Tél : 04.92.52.04.32
Trésorier : Jean-Paul WIRTZ • Tél : 04.92.50.64.12
Correspondante du club : Marie-Thé WIRTZ • Tél : 06.85.46.50.38
Mail : wirtz.mt@wanadoo.fr
Adresse du siège du club : 32 route de La Garde - 05000 GAP
Lieux, jours et heures d'entraînement : Gymnase de Porte-Colombe Rue Abbé Pascal de 17h à 19h le vendredi

Le yoga véhicule beaucoup d'idées et parfois de fantasmes... le mieux est d'essayer.

C'est une discipline exigeante dans laquelle le geste est toujours pensé, 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.

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.

