

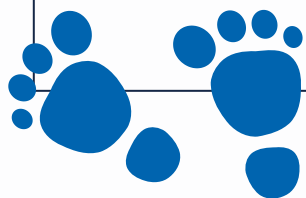
GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

PETITE ENFANCE

- 18 MOIS À 5 ANS
- NOUVELLES THÉMATIQUES À CHAQUE COURS
- OBJECTIFS: EXPLORATION ET DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR GÉNÉRAL



COURS	DURÉE	PARTICULARITÉS	HORAIRE
PARENT - ENFANT 18 À 36 MOIS (MIXTE)	60 MINUTES	1 SEUL PARENT	LUNDI: 17H15-18H15 MERCREDI: 17H15-18H15 SAMEDI: 9H00-10H00 9H15-10H15
PETITE ENFANCE 3-5 ANS (MIXTE)	60 MINUTES	INITIATION À LA GYMNASTIQUE SANS PARENT	LUNDI: 17H15-18H15 MARDI: 17H15-18H15 SAMEDI: 10H15-11H15 11H30-12H30



GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

FILLES 6-7 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
MARDI	TORTUES	18H30-20H00
SAMEDI	ESCARGOTS	13H00-14H30

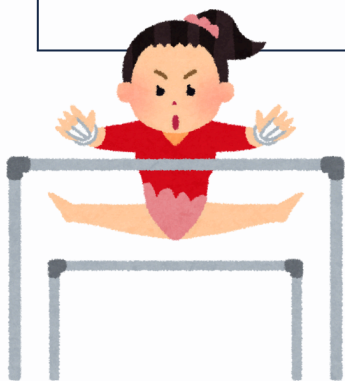


GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

FILLES 8-9 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
LUNDI	SATELITTES	18H30-20H00
SAMEDI	GALAXIE	13H00-14H30



GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

FILLES 10-12 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
MERCREDI	RONDADE	18H45-20H15
SAMEDI	ÉQUILIBRES	14H45-16H15



GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

2x / SEMAINE

- 4 À 12 ANS.
- OBJECTIFS : APPROFONDIR LES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE NÉCESSAIRES POUR ÉVOLUER DANS CETTE DISCIPLINE AVEC UN RYTHME UN PEU PLUS RAPIDE.
- CE VOLET EST UN TREMLIN POUR ENTRER DANS LE SECTEUR COMPÉTITIF, ET POUR CEUX DÉSIREUX DE FAIRE PLUS DE GYMNASTIQUE!
- COURS DE DEUX HEURES, UNE FOIS LA SEMAINE ET UNE FOIS LA FIN DE SEMAINE.

COURS	NOM DU GROUPE	HORAIRE
4-5 ANS	DAHLIA	MERCREDI: 17H30-18H30 & SAMEDI: 9H00 - 10H00
6-8 ANS	LOTUS	MARDI: 17H30-19H30 & SAMEDI: 9H15 - 11H15
9-12 ANS	PÉTUNIAS	MERCREDI: 18H15 - 20H15 & SAMEDI: 10H30 - 12H30



TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GROUPES MIXTES

- 4 À 16 ANS.
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 3 APPAREILS DES SPORTS DE TRAMPOLINE
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 60 MINUTES POUR LE 4-6 ANS, 90 MINUTES À PARTIR DE 7 ANS.

GROUPE D'ÂGE	NOM DU GROUPE	HORAIRE
4-6 ANS	GEAIS BLEUS	SAMEDI: 10H00 - 11H00
7-9 ANS	DRAGONS	MERCREDI: 18H30 - 20H00

