

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	MARDI: 16H00-17H00 JEUDI: 17H00-18H00 SAMEDI: 8H00-9H00 SAMEDI: 9H15-10H15 SAMEDI: 10H45-11H45 DIMANCHE: 8H00-9H00 DIMANCHE: 9H15-10H15
PETITE ENFANCE 3 ANS (MIXTE)	60 MINUTES	INITIATION À LA GYMNASTIQUE SANS PARENT	LUNDI: 17H00-18H00 MARDI: 17H00-18H00 JEUDI: 17H00-18H00 SAMEDI: 8H15-9H15 DIMANCHE: 8H15-9H15 DIMANCHE: 9H30-10H30

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
PETITE ENFANCE 4-5 ANS (MIXTE)	60 MINUTES	INITIATION À LA GYMNASTIQUE SANS PARENT	LUNDI: 17H15-18H15 MERCREDI: 17H15-18H15 JEUDI: 17H15-18H15 VENDREDI: 17H30-18H30 SAMEDI: 8H15-9H15 SAMEDI: 9H30-10H30 SAMEDI: 10H30-11H30 DIMANCHE: 8H15-9H15 DIMANCHE: 9H30-10H30 DIMANCHE: 11H00-12H00 DIMANCHE: 14H30-15H30

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

6-7 ANS, 8-9 ANS & 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

COURS	DURÉE	HORAIRE
6-7 ANS	90 MINUTES	MARDI: 17H15-18H45 VENDREDI: 18H30-20H00 SAMEDI: 8H30-10H00 DIMANCHE: 10H15-11H45 DIMANCHE: 11H45-13H15 DIMANCHE: 12H45-14H15 DIMANCHE: 14H15-15H45
8-9 ANS	90 MINUTES	LUNDI: 18H30-20H00 MARDI: 18H15-19H45 SAMEDI: 10H15-11H45 DIMANCHE: 10H45-12H15 DIMANCHE: 12H30-14H00 DIMANCHE: 14H30-16H00 DIMANCHE: 16H15-17H45
10-12 ANS	90 MINUTES	MARDI: 19H00-20H30 VENDREDI: 18H45-20H15 SAMEDI: 12H30-14H00 DIMANCHE: 13H00-14H30 DIMANCHE: 16H00-17H30

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

2x / SEMAINE

- 4 À 16 ANS.
- LES ATHLÈTES DE 6-7 ANS DOIVENT AVOIR COMPLÉTÉ UNE SESSION DE PETITE ENFANCE /RÉCRÉATIF. LES ATHLÈTES DE 8-9 ANS DOIVENT AVOIR UN NIVEAU 2 MINIMUM. LES ATHLÈTES DE 10-11 ANS DOIVENT AVOIR UN NIVEAU 3 MINIMUM. AUCUNE EXIGENCE POUR LES ATHLÈTES DE 12-16 ANS.
- OBJECTIFS : APPROFONDIR LES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE NÉCESSAIRES POUR ÉVOLUER DANS CETTE DISCIPLINE AVEC UN RYTHME UN PEU PLUS RAPIDE.
- CE VOLET EST UN TREMPLIN 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	MARGUERITES	MARDI: 17H15 - 18H15 & SAMEDI: 9H30 - 10H30
6-7 ANS	LILAS	JEUDI: 18H00 - 20H00 & SAMEDI: 12H30 - 14H30
8-9 ANS	PÉTUNIAS & TULIPES	MERCREDI: 17H30 -19H30 & SAMEDI: 13H45 - 15H45 MARDI: 18H30 -20H30 & SAMEDI: 14H45 - 16H45
10-11 ANS	ORCHIDÉES	MERCREDI: 18H30-20H30 SAMEDI: 14H15-16H15
12-16 ANS	TOURNESOLS	JEUDI: 19H00-21H00 DIMANCHE: 10H30 - 12H30

TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GROUPES MIXTES

- 4 À 9 ANS.
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE DU TRAMPOLINE
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 60 MINUTES POUR LE 4-6 ANS, 90 MINUTES À PARTIR DE 7 ANS.

COURS	DURÉE	HORAIRE
4-6 ANS	60 MINUTES	SAMEDI: 10H45 - 11H45
7-9 ANS	90 MINUTES	MARDI: 17H00 - 18H30 SAMEDI: 12H15-13H45 DIMANCHE: 8H30-10H00
10-16 ANS	90 MINUTES	MERCREDI: 18H30-20H00 SAMEDI: 14H00-15H30 DIMANCHE: 10H15-11H45
2X / SEMAINE (7 ANS ET +)	2 X 120 MINUTES	MARDI: 18H30-20H30 DIMANCHE: 12H15-14H15

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GARÇONS (6 ANS ET +)

- PROGRAMME DE 5 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 6 APPAREILS MASCULINS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
JEUDI	SPIDERMAN	18H30-20H00
SAMEDI	HULK	9H00-10H30



GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

ADAPTÉ

- PERSONNES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS DE 6 À 16 ANS.
- OBJECTIFS : S'ADAPTER À DIVERSES SITUATIONS CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT, SELON LE RYTHME ET LES BESOINS PARTICULIERS DE CHAQUE PARTICIPANT.
- ATELIERS PSYCHOMOTEURS GLOBAUX.
- ATELIERS D'EXPLORATION SENSORIELLE.
- ATELIERS D'INTÉGRATION PSYCHOSOCIAL.
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE.

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
MERCREDI	ABRICOTS	17H15-18H15
DIMANCHE	PAPAYES	9H00-10H00



GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

ADULTES

- 17 ANS +
- OBJECTIFS : MAINTENIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET RENOUER OU GARDER UNE ATTACHE AVEC LE MILIEU DE LA GYMNASTIQUE ET DES SPORTS DE TRAMPOLINE.
- LE PROGRAMME EST CONÇU POUR TOUS LES NIVEAUX ET PERMET DE POURSUIVRE SES OBJECTIFS PERSONNELS AUX DIFFÉRENTS APPAREILS. (SAUT, BARRES, POUTRE, SOL, TRAMPOLINE)
- COURS DE DEUX HEURES.

JOUR	HORAIRE
LUNDI	19H00 - 21H00