

LUNDI				
MARDI		16.30 - 17.45 Mixte - de 6 à 9 ans Enfants débutants "Minimes" Gpe A Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)	18.00 - 19.15 Mixte - de 6 à 9 ans Enfants débutants "Minimes" Gpe B Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)	19.15 - 20.30 Mixte - de 12 à 18 ans Jeunes Gymnastique sportive, gymnastique aux engins, gymnastique artistique, trampoline
MERCREDI	15.15 - 16.10 Mixte - de 3,5 à 6 ans Poussins Activités d'éveil, psychomotricité, circuits, jeux, ...	16.15 - 17.30 Filles - de 9 à 15 ans Tremplin Cette section vise à approfondir les notions de la gymnastique artistique (pour nos gymnastes non-débutantes)	17.30 - 19.00 Filles - à partir de 8 ans Perfectionnement Au-delà de l'approfondissement des notions de la gymnastique artistique, cette section vise le perfectionnement des techniques	
JEUDI				
VENDREDI		16.30 - 17.45 Mixte - de 8 à 12 ans Enfants débutants "Cadets" (Force 1) Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)	17.45 - 19.00 Mixte - de 8 à 12 ans Enfants débutants "Cadets" (Force 2) Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)	19.00 - 20.15 Filles - de 9 à 15 ans Tremplin Cette section vise à approfondir les notions de la gymnastique artistique (pour nos gymnastes non-débutantes)
SAMEDI	10.00 - 12.00 Filles - à partir de 8 ans Perfectionnement Au-delà de l'approfondissement des notions de la gymnastique artistique, cette section vise le perfectionnement des techniques			

LUNDI

18.30 - 19.30

Dames - et à partir de 14 ans

**Abdos-fessiers,
Stretching, et Relaxation**

Mise en condition physique sur musique,...

20.00 - 21.30

Garçons - à partir de 16 ans

Jeunes gens et adultesMise en condition physique
Sports collectifs variés

MARDI

MERCREDI

19.30 - 20.30

Dames - à partir de 18 ans

Dames - Gym d'entretienGymnastique d'entretien et de mise en forme
Exercices adaptés à toutes

20.30 - 21.30

Dames - à partir de 18 ans

Dames - Fitness avancéFitness avancé pour dames initiées
Exercices adaptés à toutes

JEUDI

19.00 - 20.15

Hommes - à partir de 18 ans

Papas

Mise en condition physique générale

VENDREDI