

LUNDI

MARDI

16.30 - 17.45

Mixte - de 6 à 9 ans

**Enfants débutants
"Minimes" Force 1**

Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)

17.45 - 19.00

Mixte - de 6 à 9 ans

**Enfants débutants
"Minimes" Force 2**

Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)

19.00 - 20.15

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)

18.45 - 20.00

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 adultes Mise en condition physique Sports collectifs variés
MARDI		
MERCREDI	19.30 - 20.30 Dames - à partir de 18 ans Dames - Gym d'entretien Gymnastique d'entretien et de mise en forme Exercices adaptés à toutes	20.30 - 21.30 Dames - à partir de 18 ans Dames - Fitness avancé Fitness avancé pour dames initiées Exercices adaptés à toutes
JEUDI	19.00 - 20.00 Hommes - à partir de 18 ans Papas Mise en condition physique générale	
VENDREDI		