

QUAND S'INSCRIRE ?

En juillet :

- Samedi 2 juillet de 9h30 à 17h30 et dimanche 3 juillet de 9h30 à 12h30
- Vendredi 8 juillet de 9h30 à 17h30
- Du lundi 25 juillet au vendredi 29 juillet de 9h30 à 17h30

À partir du lundi 22 août :

- Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 15h à 18h30
- Les mercredis de 13h30 à 20h
- Les samedis de 10h à 12h30 à partir du 10 septembre.

MODALITES D'INSCRIPTION		
2 séances d'essai pour toutes nos activités !		
GYMNASTIQUE – TRAMPOLINE – EVEIL DE L'ENFANT – MULTISPORT – MARCHÉ NORDIQUE – GYM FORM' – YOGA – TAI CHI		
Mineurs - de 6 ans	Mineurs de 6 à 17 ans	Majeurs
<ul style="list-style-type: none">- Bulletin d'adhésion complété et signé- Règlement annuel- Photo d'identité	<ul style="list-style-type: none">- Questionnaire de santé complété OU certificat médical- Bulletin d'adhésion complété et signé- Règlement annuel- Photo d'identité	<ul style="list-style-type: none">- <u>Si nouvel adhérent</u> : certificat médical- <u>Si renouvellement</u> : certificat médical OU questionnaire de santé- Bulletin d'adhésion complété et signé- Règlement annuel- Photo d'identité
FOOTBALL		
<ul style="list-style-type: none">- Si nouvel adhérent : certificat médical- Si renouvellement : certificat médical OU questionnaire de santé- Bulletin d'adhésion complété et signé- Règlement annuel		
DANSE		
<ul style="list-style-type: none">- Bulletin d'adhésion complété et signé- Règlement annuel- Photo d'identité		

Document mis à jour le 28/06/2022

Activités & Horaires

Saison 2022 / 2023

Adultes & Séniors

GYM FORM'	Reprise la semaine du 5 septembre 2022
MARCHE NORDIQUE	Reprise la semaine du 5 septembre 2022
YOGA	Reprise la semaine du 5 septembre 2022
TAI CHI	Reprise le samedi 17 septembre 2022

LUNDI	Gym Posturale Séniors <i>Abdos méthode De Gasquet</i> 10h-11h	Marche Nordique santé (*) 14h30-16h	Yoga 18h15-19h15	Cardio Boxing 19h-20h
MARDI	Gym Form' Santé (*) 10h-11h	Marche Nordique 14h30-16h	Yoga 9h45-10h45	Fitness 19h-20h
	Yoga 11h-12h			
MERCREDI		Gym Posturale <i>Abdos méthode De Gasquet</i> 19h-20h	Tai chi Pratique libre 19h-20h	
JEUDI	Gym Form' Séniors 10h-11h30		Cross Training 19h-20h	
VENDREDI	Yoga 9h45-10h45			
SAMEDI	Tai chi débutant <i>Moins de 2ans de pratique</i> 9h-10h	Tai chi intermédiaire <i>Moins de 4ans de pratique</i> 10h-11h		

(*) séances adaptées aux personnes ayant des pathologies particulières ou venant sur prescription médicale

FOOTBALL Equipes séniors reprise début août 2022
 → [Contacter l'association](#)

Enfants, Ados & Jeunes Adultes

EVEIL DE L'ENFANT

Activités pour les enfants de moins de 6 ans
 - Reprise à partir du 7 septembre 2022 -

Eveil sportif 4-5 ans (2017-2018) : Mardi 17h30-18h30
 Samedi 10h-11h

Eveil sportif 3 ans (2019) : Mercredi 11h-12h
 Samedi 9h30-10h30

Eveil sportif 2 ans (2020) : Mercredi 10h-10h45
 Vendredi 17h30-18h15

DANSE MODERN' JAZZ

- Reprise à partir du 10 septembre 2022 -

Initiation 5-7 ans : samedi 9h30-10h30

Débutantes 8-12 ans : samedi 10h30-11h30

Ados 13 ans et + : samedi 11h30-13h

GYMNASTIQUE FÉMININE

- Reprise à partir du 7 septembre 2022 -

Poussines 1 (2015-2016) : Mercredi 13h30-15h30 et Samedi 11h-13h

Poussines 2 (2013-2014) : Mercredi 15h-17h et Samedi 11h-13h

Jeunesses (2009-2010-2011-2012) : Mercredi et Vendredi 18h30-20h30

Aînées (2008 et avant) : Lundi et Jeudi 18h30-20h30

GYMNASTIQUE MASCULINE

- Reprise à partir du 8 septembre 2022 -

Poussins (2014-2015-2016). Jeudi 18h30-20h30 et Samedi 14h-16h

Pupilles (2008-2009-2010-2011-2012-2013). Jeudi 18h30-20h30 et Samedi 14h-16h

Adultes (2007 et avant) : Mardi 18h30-20h30 et Jeudi 20h-21h30

MULTISPORT

- À partir du 9 septembre 2022 -

Groupe 6-8 ans : Vendredi 17h30-19h

Séance au gymnase DESCARTES

TRAMPOLINE FREESTYLE

- Reprise à partir du 7 septembre 2022 -

6-9 ans : Mercredi 10h30-12h

10-15 ans : Mercredi 17h-18h30