

## 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"><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Règlement annuel</li><li>- Photo d'identité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Questionnaire de santé complété OU certificat médical</li><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Règlement annuel</li><li>- Photo d'identité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Si nouvel adhérent</u> : certificat médical</li><li>- <u>Si renouvellement</u> : certificat médical OU questionnaire de santé</li><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Règlement annuel</li><li>- Photo d'identité</li></ul>
FOOTBALL		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Si nouvel adhérent : certificat médical</li><li>- Si renouvellement : certificat médical OU questionnaire de santé</li><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Règlement annuel</li></ul>		
DANSE		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bulletin d'adhésion complété et signé</li><li>- Règlement annuel</li><li>- Photo d'identité</li></ul>		

Document mis à jour le 28/06/2022

# Activités & Horaires

Saison 2022 / 2023

## Adultes & Séniors

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

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