

SECTION PETITE ENFANCE

La Petite Enfance contribue au développement général sur le plan moteur, affectif et cognitif.

Elle se pratique sur un mode ludique et est respectueuses des rythmes de l'enfant.



JOUR	ACTIVITÉ	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Les T'choupis 2016			9h30 à 10h15			9h30 à 10h15
	Les OUISTITIS 2015			10h30 à 11h15			10h30 à 11h15
	Les KANGOUROUS 2014			11h15 à 12h00			11h15 à 12h00
	Les Mini Pouces 2013			10h00 à 11h00 (filles) 13h30 à 14h30		17h30-18h30 17h30-18h30	(filles) (garçons)

SECTION ADULTE/SENIOR

JOUR	ACTIVITÉ	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		19h45-20h45 Renforcement Musculaire		19h00-20h00 Cardio step	19h45-20h45 Pilates Swiss Ball (avec gros ballon)		11h00-12h00 Pilates à l'école Charles Mouchel Elbeuf
	GYM aux AGRÈS	19h15-20h15					
	GYM DOUCE		10h00-11h00 11h-12h00 (nouveaux)			9h45-10h45 11h00-12h00 à la cerisaie	

SECTION LOISIRS JEUNES

JOUR	ACTIVITE	DESCRIPTION	JOURS	HEURES
	DÉCOUVERTE des Activités Gymniques 	Apprentissage des bases des différentes disciplines gymniques . Gym Artistique féminine (GAF) . Gym Artistique Masculine (GAM) . Gym Rythmique (GR) . Gym Acrobatique et Trampoline	MARDI ou SAMEDI (- 9 ans) MERCREDI OU SAMEDI (9 ans et +)	17h15 à 18h15 13h15 à 14h15 13h30 à 14 h30 13h15 à 14h15
		.Gymnastique Artistique Feminine (Barres, Poutre, Sol, Saut)	MERCREDI (-9 ans) SAMEDI (- 9 ans) MERCREDI (de 9 ans à 12 ans) MARDI (+12 ans) SAMEDI (+9 ans)	11h00 à 12h00 14h15 à 15h15 17h00 à 18h00 18h15 à 19h30 15H15 à 16h15
	SPECIFIQUES 	.Gymnastique Artistique Masculine	MERCREDI SAMEDI	17H30 à 18H30 13h15 à 14h15
		.Gymnastique rythmique (ruban, cerceau, ballon, massues...)	MERCREDI	13h30 à 14h30
		Gymnastique Acrobatique	MERCREDI	14h30 à 15h30
		Acrobatie au trampoline	VENDREDI MERCREDI	18h30 à 19h30 17h30 à 18h30
	NOUVEAU	GYM URBAINE	JEUDI école Mouchel (8 à 12 ans)	16H15 à 17H15 17h15 à 18h15

Gym compétitive en GAF, GAM, GR, Acrobatique et trampoline : Tous les jours

