

LUNDI				
MARDI		<p><b>16.30 - 17.45</b></p> <p>Mixte - de 6 à 9 ans</p> <p><b>Enfants débutants "Minimes" Gpe A</b></p> <p>Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)</p>	<p><b>18.00 - 19.15</b></p> <p>Mixte - de 6 à 9 ans</p> <p><b>Enfants débutants "Minimes" Gpe B</b></p> <p>Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)</p>	<p><b>19.15 - 20.30</b></p> <p>Mixte - de 12 à 18 ans</p> <p><b>Jeunes</b></p> <p>Gymnastique sportive, gymnastique aux engins, gymnastique artistique, trampoline</p>
MERCREDI	<p><b>15.15 - 16.10</b></p> <p>Mixte - de 3,5 à 6 ans</p> <p><b>Poussins</b></p> <p>Activités d'éveil, psychomotricité, circuits, jeux, ...</p>	<p><b>16.15 - 17.30</b></p> <p>Filles - de 9 à 15 ans</p> <p><b>Tremplin</b></p> <p>Cette section vise à approfondir les notions de la gymnastique artistique (pour nos gymnastes non-débutantes)</p>	<p><b>17.30 - 19.00</b></p> <p>Filles - à partir de 8 ans</p> <p><b>Perfectionnement</b></p> <p>Au-delà de l'approfondissement des notions de la gymnastique artistique, cette section vise le perfectionnement des techniques</p>	
JEUDI				
VENDREDI		<p><b>16.45 - 17.45</b></p> <p>Mixte - de 8 à 12 ans</p> <p><b>Enfants débutants "Cadets" Gpe A</b></p> <p>Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)</p>	<p><b>17.45 - 18.45</b></p> <p>Mixte - de 8 à 12 ans</p> <p><b>Enfants débutants "Cadets" Gpe B</b></p> <p>Gymnastique pré-sportive, éveil à la gymnastique artistique (barres, poutre, sol, rec, saut, trampoline)</p>	<p><b>18.45 - 20.00</b></p> <p>Filles - de 9 à 15 ans</p> <p><b>Tremplin</b></p> <p>Cette section vise à approfondir les notions de la gymnastique artistique (pour nos gymnastes non-débutantes)</p>
SAMEDI	<p><b>10.00 - 12.00</b></p> <p>Filles - à partir de 8 ans</p> <p><b>Perfectionnement</b></p> <p>Au-delà de l'approfondissement des notions de la gymnastique artistique, cette section vise le perfectionnement des techniques</p>			

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 - 20.15

Hommes - à partir de 18 ans

**Papas**

Mise en condition physique générale

VENDREDI