

2022-2023



« *Gymnastique aux agrès* »

La gymnastique est un travail physique complet. Elle nécessite de la détente, de la force et beaucoup de souplesse. Si la chorégraphie permet d'exprimer la grâce et l'esthétisme, il ne faut pas oublier la réalisation d'acrobaties qui demande dynamisme et coordination.

<https://www.plmgymconflans.com/>



Groupes proposés

P'tits Bouts (3 ans) et P'tits gyms (4-5 ans) : 165 €

Si votre enfant prend son lit pour un trampoline, le canapé pour faire des roulades, les chaises pour faire de l'équilibre, c'est qu'il déborde d'énergie et qu'il est prêt à faire de la gymnastique.

Tout au long de cette saison, les objectifs pour ces jeunes petits gymnastes seront très variés. À travers des situations pédagogiques et ludiques, l'enfant découvrira à l'aide de la motricité, la coordination, l'orientation, la sensation, l'éveil et l'équilibre, les différents aspects de la gymnastique artistique aux agrès.

Une séance de gymnastique par semaine permettra à votre enfant de se défouler et de faire ses premiers pas dans le monde du sport tout en s'amusant.

P'tits gyms : 4-5 ans



2017-2018 Mercredi 18h00/19h00

2017 Samedi 11h45/12h45

2018 Samedi 10h45/11h30

P'tits bouts : 3 ans (2019) - Samedi 9h45/10h30

L'école gym : 165 €

Que tu sois un ex-p'tit gym ou débutant, viens découvrir le saut, les barres, la poutre, le sol, les arçons et les anneaux.

Avec "l'école gym", divers ateliers te permettront de t'initier aux éléments gymniques aux agrès.

Filles: { 6-7 ans (2015-2016) Samedi de 13h10/14h30
8-10 ans (2012-2014) Samedi de 14h40/16h00



Garçons : 6-7 ans (2015-2016) Samedi 13h15/14h45
8-10 ans (2012-2014) Samedi 15h00/16h30

Loisirs filles : 165 €

Vous pourrez pratiquer la gymnastique aux agrès sans compétition. Aucun niveau n'est exigé, chacune avance à son rythme et peut se faire plaisir en pratiquant l'activité.

Venez vite nous rejoindre afin de garder forme, souplesse et bonne humeur.



15-60 ans (2007 et plus) : Mercredi 19h30/21h00



11-13 ans (2009-2011) : Vendredi 18h00/20h00

Compétitions : De 185 € à 225 €

Vous êtes gymnaste confirmé(e) ? Vous avez déjà fait de la gym en compétition ?

Si vous vous êtes reconnu(e)s, la "gymnastique compétitive" vous permet de créer des enchaînements aux agrès grâce aux éléments appris durant l'année.

À l'aise ou pro ? Jeune ou un peu moins ? Il y a forcément un groupe qui vous convient selon votre âge et vos aptitudes.



En semaine : s'adresser au responsable

Lors de L'inscription ou par mail thierry_gym@yahoo.fr

Gym d'entretien « abdos/fessiers » (18 ans et +) : 165 €

Vous souhaitez conserver ou acquérir une activité physique ? La « gym adulte » est là, pour une pratique en douceur et conviviale.



Mardi/Jeuđi : 21h00/22h00

Tenue :

Aucune tenue particulière n'est exigée pour les groupes loisirs.
(Short, caleçon, survêtement, chaussons ou pieds nus)

Inscriptions :

Samedi 10 septembre de 10h00 à 11h00
Gymnase Pierre Ruquet (Cosom)
207 Rue Aristide Briand
78700 Conflans sainte Honorine

Se munir :

- 1 photo d'identité (2 si compétitions)
- 1 certificat médical de moins de 3 mois
(avec mention "apte à la compétition")

ou attestation :

Mineurs :



Majeurs :



- du montant de la cotisation par coupons sport, espèces ou chèque(s) (2 chèques possibles)
 - **Majoration de 15€ pour les non-conflanais**
- Justificatif d'état civil pour les enfants de moins de 6 ans

L'inscription ne sera pas prise en compte si le dossier n'est pas complet.

Début des cours la semaine du
12 septembre.

Bonne rentrée sportive.