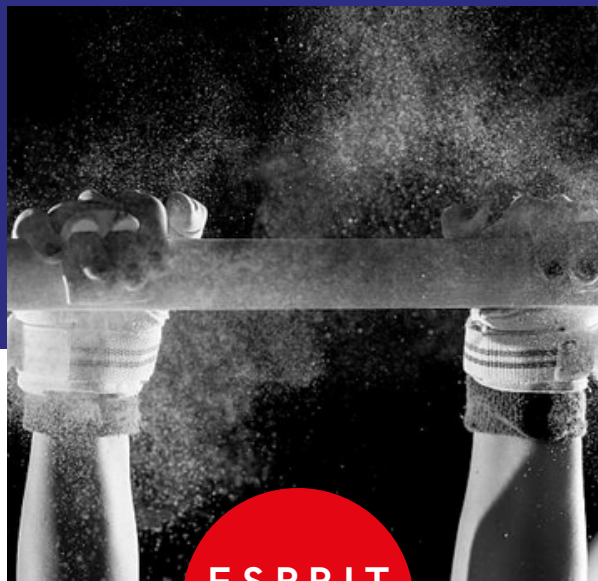


LE SPORT POUR TOUS

Date des inscriptions :
16 septembre 2023



ESPRIT
FAMILIAL



Inscription

SE MUNIR

- 1 photo d'identité
- 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
18 septembre.

Bonne rentrée sportive.

 Gymnase Pierre Ruquet (Cosom)
207 rue Aristid Briand
78700 Conflans Ste Honorine

www.plmgymconflans.com

CONFLANS
STE
HONORINE



« 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.

**PLM** gymnastique
CONFLANS - SAINTE - HONORINE

Groupes proposés



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

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 bouts 3 ans (2019) : Samedi 9h45/10h30

P'tits gyms 4-5 ans (2017-2018): Mercredi 18h00/19h00

P'tits gyms 5 ans (2017): Samedi 11h45/12h45

P'tits gyms 4 ans (2018): Samedi 10h45/11h30



L'école gym :

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:

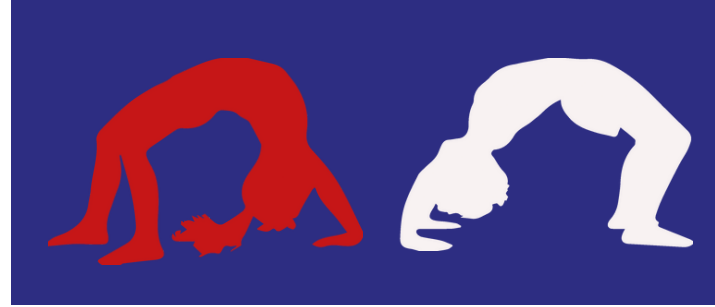
6-7 ans (2015-2016) Samedi de 13h10/14h30

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 :

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

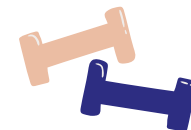


Compétitions :

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



Tarifs

- 165€ pour tous les groupes loisirs (p'tits bouts, p'tits gym, école de gym, gym d'entretien)
- de 185€ à 225€ pour les groupes compétitions

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

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

Mardi/Jeudi : 21h00/22h00

Tenue :

Pour les groupes loisirs, aucune tenue particulière n'est exigée mais une tenue de sport est nécessaire.

(Short, caleçon, survêtement, chaussons ou pieds nus)

Les cheveux doivent être attachés.

Pour les compétitives, le justaucorps du club et la veste sont obligatoires.