

# BIENVENUE au GYMNASTIQUE CLUB de WISSOUS

SAISON 2022/2023



Lieu d'entraînement : **Centre Omnisports du Cucheron**  
**25, rue Guillaume Bigourdan – WISSOUS**

Quelques renseignements utiles sur les activités proposées au Club :

## ↪ **BABY-GYM**

Activité physique et sportive proposée à des enfants de **18 mois à 4 ans** dans un milieu gymnique spécialisé avec un matériel adapté et sous une forme ludique ; l'objectif étant de participer au meilleur développement psychomoteur et affectif des jeunes enfants.

## ↪ **GYMNASTIQUE ENFANTINE**

ou initiation à la gymnastique qui consiste à faire découvrir aux enfants de **4 à 6 ans** les différents agrès utilisés pour la pratique de la gymnastique à savoir :

## ↪ **GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE (GAF) avec les 4 agrès**

**poutre** : conquête de l'équilibre, **barres asymétriques** : l'éloge de la virtuosité, **saut de cheval** : vive comme l'éclair, **sol** : la légèreté de l'être et trampoline (à partir de **6 ans**).

## ↪ **GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE (GAM) à partir de 6 ans**

**6 agrès** : barre fixe, barres parallèles, anneaux, cheval d'arçons, saut de cheval, sol et trampoline.

## ↪ **GYMNASTIQUE POUR TOUS ADULTES aux agrès**

qui allie sol, poutre, barres, saut et trampoline.

## ↪ **GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GR)**

Qui se pratique au sol et en musique à l'aide d'engins tels que le **ballon**, les **massues**, la **corde**, le **cerceau** et le **ruban** dès l'âge de **6 ans**.

## ↪ **GYMNASTIQUE LOISIR POUR ADULTES**

Mardi de 20h00 à 21h30 : renforcement musculaire, relaxation

## INSCRIPTIONS

*Au Centre Omnisports du Cucheron*

- Lundi 29 Août de 18h à 20h
- Mercredi 31 Août de 17h à 19h30

● Forum des associations le 4 septembre de 10h à 18h

● Tous les jours d'entraînement du mois de Septembre de 18h à 20h sauf le jeudi



### **REPRISE DES COURS :**

**à partir du LUNDI 5 SEPTEMBRE 2022 pour la GAM – GAF- GR**

**à partir du LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022 pour la Baby Gym, Baby GR**

### **OBLIGATOIRE :**

**Se munir d'une photo d'identité et d'un certificat médical (obligatoire).  
Tout dossier incomplet au 30 septembre 2022 ne permettra plus l'accès  
à l'entraînement pour raison d'assurance et de sécurité.**

**Pas de remboursement total ou partiel de la cotisation pour toute année  
commencée.**

### **TELEPHONES UTILES :**

**Portable GYM-GR : 06 20 49 20 08 - (Présidente du Club – Mme  
CAPELLE)**

**Portable secrétariat GR : 06 88 14 62 25 (Mme Clair)**

**Site internet : [wissousgymgr.com](http://wissousgymgr.com)**

Centre du Cucheron : 01.69.20.42.43



**SALIN**

