

Renseignements et tarifs :

Email: association123.gym@gmail.com

Tel : 06 14 63 16 74

Conventions d'aides à l'activité physique avec la CAF, MSA, Comités entreprises, Coupons sport, Pass loisir jeunes, ANCV...

GYM : 1 cours d'essai gratuit

Les cours de gym ont lieu au FOYER (Espace Culturel et Sportif)

MARCHE RANDONNEE : 1 cours d'essai gratuit



SAISON 2023/2024

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| BABY GYM | 3-5 ans |
| ACRO GYM | 6-10 ans |
| GYM ADOS | 11-16 ans |
| GYM ADULTES | 16 ans et + |
| GYM SENIORS ET SENIORS+ | |



MARCHE / RANDONNEE

ADULTES et SENIORS

L'association 1.2.3 Gym est une association loi 1901 créée le 17 août 2009.

Depuis septembre 2017, l'association est affiliée à la FFEPGV (*Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire*) et labellisée *Qualité Club Sport Santé*

L'objet de l'association est :

- D'initier et de perfectionner ses adhérents à la pratique d'une activité physique et sportive
- De créer ou maintenir des liens de convivialité entre les pratiquants de tout niveau et de toute génération dans la discipline actuelle et celles amenées à se développer par la suite.
- De par son objet particulier elle contribue pleinement au développement de la vie de la collectivité locale et territoriale ainsi qu'au lien social sans discriminations géographiques, politiques, sociales ou religieuses.
- De participer et de contribuer aux échanges et au développement du tissu associatif.

*Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique*

GYM ADULTES ET SENIORS

Lundi

Piloxing

Nouveau sport hybride
Travail du cardio et
de la force

De 19h à 20h à
partir du 4/09/23



Mardi

Gym douce

Stretching, travail de
l'équilibre et de la posture,
exercices de relaxation

De 10h45 à 11h45
à partir du 5/09/23

Pilates

Renforcement des muscles
profonds responsables de la
posture.

De 18h à 19h et de 19h15 à
20h15 à partir du 5/09/23

Calendrier des événements :

- samedi 9 Décembre 2023
spectacle de Noël
- samedi 8 Juin 2024 spectacle
de fin de saison

Mercredi

Gym d'entretien

Travail d'équilibre, souplesse
et renforcement musculaire

De 10h à 11h
à partir du 6/09/23



Cardio Training

Step

De 19h à 20h
à partir du 6/09/23

Vendredi

Renforcement musculaire

Abdos, fessiers, fitness, stretching.

De 19h à 20h à partir du 8/09/23

Lundi et Jeudi

Marche Randonnée

De 14h00 à 16h00 à partir du 04/09/23



Les jours et horaires des cours pourront être modifiés suivant les
disponibilités de la salle et des animateurs.

GYM ENFANTS

Lundi

BABY GYM

Enfants de 3 à 5 ans

De 17h à 17h45 / 18h à 18h45
à partir du 4/09/23

Activités ludiques, motricité

Parcours afin d'accroître le
développement psycho moteur,
l'imaginaire, gym sur agrès.



Mercredi

ACRO GYM

Enfants de 6 à 10 ans

De 14h à 15h / 15h à 16h
à partir du 6/09/23

Parcours gymniques

Trampoline, acrobaties, ...

GYM ADOS

Ados de 11 à 16 ans

De 16h00 à 17h00
à partir du 6/09/23

Activités physiques

Acrobatiques et d'expression
Acro sport