



# Elan Gym GR



Affiliée à la Fédération Française de gymnastique, à la Fédération Sportive et Culturelle, et reconnue par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, l'Elan Gymnique œuvre depuis 20 ans sur les communes de CASTRIES et VENDARGUES.

De la Baby Gym à une pratique compétitive, l'Elan Gymnique cherche à développer des programmes adaptés aux différents publics.

Partenaire du "Passeport Découverte" sur la commune de CASTRIES et toujours présent sur les différentes actions mises en place par le service des sports de la commune de VENDARGUES, les cours sont assurés par des animatrices diplômées qui sont secondées par des gymnastes passionnées en formation.

Venez nombreux découvrir la gymnastique trop souvent méconnue au sein d'une équipe dynamique et conviviale.

## Renseignements :

**Responsable Technique** : WATREMEZ Isabelle

☎ : **06.23.02.14.32** ; ✉ : **watremez@rocketmail.com**



**Début des activités : LUNDI 9 septembre**  
**ESSAI jusqu'au 23 septembre**



# Baby Gym

**IDÉAL POUR Les PREMIERS PAS SPORTIFS !**

## ESSAI - RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

☺ LUNDI 9 SEPTEMBRE

☺ PERMANENCES

- VENDREDI 30 AOUT de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES
- LUNDI 2 SEPTEMBRE de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES
- MARDI 3 SEPTEMBRE de 17h à 20h au gymnase B. BERTAUD à CASTRIES

**NOUVELLE DATE => VENDREDI 6 SEPTEMBRE**  
de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES

**SAMEDI 7 SEPTEMBRE**

A partir de 10h à l'occasion du forum des associations des villes de CASTRIES et VENDARGUES.

DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES ☺

## MINI BABY GYM (2 - 3 ans ; MIXTE) :

Seul ou avec une personne de mon choix, je joue, je découvre, j'expérimente et j'apprends. Travail corporel et moteur, parcours et ateliers athlétiques et gymniques sont au programme.

- Mon enfant est né à partir de octobre 2022 et en 2021 (fin d'année), je viens le lundi de 17h15 à 18h à la salle de gym du gymnase de VENDARGUES.

Je dois être accompagné d'un adulte ! ☺

## BABY GYM (4 - 5 ans ; MIXTE) :

Je suis plus grand et plus fort ☺ J'aime me surpasser ☺ Les parcours et ateliers sont plus complexes ☺

- Mon enfant est né en 2021 (début d'année) - 2020, je viens le mercredi de 10h30 à 11h15 à la salle de gym du gymnase de VENDARGUES avec Isabelle.

- Mon enfant est né en 2019 - 2018, je viens le mercredi de 11h30 à 12h30 à la salle de gym du gymnase de VENDARGUES.

- De septembre à juin, 35 séances de 45 min qui suivent le rythme scolaire.
- Encadrement sportif professionnel.
- Cotisation annuelle de 180 à 210 €.
- 1<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite (**ATTENTION EFFECTIF LIMITE**).
- Prise en charge des tickets ANCV et Coupons Sports.
- Certificat médical obligatoire pour toute nouvelle inscription.



**Démarrage des cours : A partir du LUNDI 9 septembre.**  
**Tout enfant non listé au préalable se verra refuser l'accès à la salle.**



# MULTI



## MULTI - GYM (7 à 10-12 ans ; MIXTE) :

Je fais mes débuts en gymnastique 😊 J'apprends et je découvre les 5 engins de la gym rythmique. Je découvre également les acrobaties de base au sol. J'apprivoise un trampoline et je « grimpe » sur les barres asymétriques, le tout avec souplesse et musculation.



- De septembre à juin, 35 séances de 45 min qui suivent le rythme scolaire.
- Encadrement sportif professionnel.
- Cotisation annuelle de 210 à 360 €.
- 1<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite (**ATTENTION EFFECTIF LIMITE**).
- Prise en charge des tickets ANCV et Coupons Sports.
- Certificat médical obligatoire pour toute nouvelle inscription.

Si j'ai 7 - 8 ans, je viens tous les **MERCREDIS** de 9h15 à 10h15 et/ou les **JEUDIS** de 17h30 à 18h30 à la salle de gym du gymnase de VENDARGUES.

Si j'ai 9 - 12 ans, je viens tous les **MERCREDIS** de 17h30 à 18h45 et/ou les **JEUDIS** de 18h45 à 20h à la salle de gym du gymnase de VENDARGUES.

### ESSAI - RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

😊 LUNDI 9 SEPTEMBRE

😊 PERMANENCES

- VENDREDI 30 AOUT de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES
- LUNDI 2 SEPTEMBRE de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES
- MARDI 3 SEPTEMBRE de 17h à 20h au gymnase B. BERTAUD à CASTRIES

NOUVELLE DATE => VENDREDI 6 SEPTEMBRE de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES

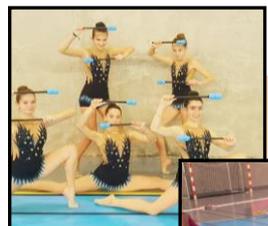
SAMEDI 7 SEPTEMBRE

A partir de 10h à l'occasion du forum des associations des villes de CASTRIES et VENDARGUES.

DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES 😊

**Démarrage des cours : A partir du LUNDI 9 septembre.**

**Tout enfant non listé au préalable se verra refuser l'accès à la salle.**



## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

La GR est un sport artistique pratiqué avec des engins : corde, cerceau, ballon, massues et ruban. Etroitement liée à la danse, sa pratique développe la créativité, la coordination et l'expression corporelle.



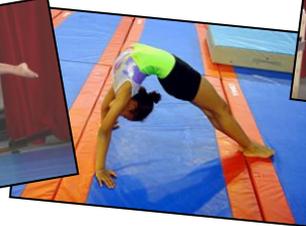
Je peux m'initier plus sérieusement à la Gym rythmique et approfondir ma pratique en prenant part à des rencontres sportives et ceci dès 9 ans. Je viens le **MERCREDI** de 13h30 à 15h au gymnase de VENDARGUES.

Selon l'âge, je n'hésite pas à téléphoner au **06.23.02.13.32** où je me présente lors des permanences. Il y a certainement un cours adapté pour moi !





# Gym AUX AGRES



La Gymnastique aux agrès est un sport olympique qui requiert force, coordination et dynamisme. Les garçons s'expriment sur 6 agrès (saut, sol, cheval d'arçons, barre fixe, barres parallèles, anneaux) alors que les filles en ont 4 (saut, sol, poutre, barres asymétriques).

- De septembre à juin, 35 séances de 45 min qui suivent le rythme scolaire.
- Encadrement sportif professionnel.
- Cotisation annuelle de 240 €.
- 1<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite (ATTENTION EFFECTIF LIMITE).
- Prise en charge des tickets ANCV et Coupons Sports.
- Certificat médical obligatoire pour toute nouvelle inscription.



Je fais mes débuts en gymnastique. J'apprends et je découvre les acrobaties de base en gymnastique au sol. J'apprivoise le trampoline et la poutre 😊

Je suis capable d'aborder des éléments plus complexes => Je m'entraîne tous les Mercredis de 18h45 à 20h à la salle de gymnastique du gymnase de VENDARGUES. Parfois pour ma pratique, je devrai me rendre à la salle du gymnase de CASTRIES selon un calendrier défini 😊

## ESSAI - RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

😊 LUNDI 9 SEPTEMBRE

😊 PERMANENCES

- VENDREDI 30 AOUT de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES
- LUNDI 2 SEPTEMBRE de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES
- MARDI 3 SEPTEMBRE de 17h à 20h au gymnase B. BERTAUD à CASTRIES

NOUVELLE DATE => VENDREDI 6 SEPTEMBRE de 17h à 20h30 au gymnase J. CHIRAC à VENDARGUES

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

A partir de 10h à l'occasion du forum des associations des villes de CASTRIES et VENDARGUES.

DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES 😊

# Gym TRAINING

c'est diverses activités gymniques en une séance.

## CARDIO:

Se dépenser avec l'aérobic, gym tonic, L.I.A...

## ENTRETIEN:

Tonifier son corps et améliorer ma posture avec le renforcement musculaire (bras, cuisses, dos, abdos, fessiers) et le stretching.

## EXPRESSION:

Améliorer ses réflexes avec la découverte et la pratique de la GR et ses engins: corde/cerceau/ballon/massues/ruban.

## COORDINATION:

Bouger et faire travailler sa mémoire avec des activités dansées, des chorégraphies avec et sans engins.

ados/adultes

Idéal pour garder la forme!

Première séance le mercredi 25 septembre de 20h15 à 21h15 à la salle des agrès du gymnase de CASTRIES