

LES ALCYONS GYMNASTIQUE - 2024/2025

Salle Spécialisée de Gymnastique - Stade des barrières au FENOUILLE

Renseignements : contact@lesalcyongym.fr
 Secrétaire : Aline PENISSON : 06 21 00 43 45
 Président : Michel VINATIER : 06 31 12 46 33
 Educateurs : Axel ARCHAMBAUD : 06 43 55 70 69
 Ilona PRADIER : 06 59 26 80 57
 Alexandra ZAEHRINGER : 06 58 90 59 77



Mail : contact@lesalcyongym.fr

GYM+ (loisirs) - BABY GYM						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Baby Gym - Enfants à partir de 15 mois et nés en 2022 accompagnés d'un parent (45 mn/semaine)						9h30-10h15 (I+J)
Baby Gym- Enfants nés en 2020- 2021 (45 mn/semaine)	17h-17h45 (Al)		9h15-10h (T)			10h15-11h (I+J)
Baby Eveil - Enfants nés en 2019 (1h/semaine)	17h-18h (J)		9h30-10h30 (J)			9h30-10h30 (Al)

GYM+ (loisirs) - ECOLE DE GYM Enfants 2015-2018						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ecole de Gym - Enfants nés entre 2017 et 2018 (1h30/semaine)			10h30-12h (Al)	17h-18h30 (I)		10h30-12h (Al)
Ecole de Gym - Enfants nés entre 2015 et 2016 (1h30/semaine)		17h-18h30 (Al)	14h-15h30 (J)		17h-18h30 (J)	

Les enfants qui s'inscrivent à l'école de gym pourront intégrer un groupe compétitif en cours d'année sur proposition des entraîneurs et après accord des parents.

GYM+ - Adolescents						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pré-Ados Loisirs nés entre 2012 et 2014 (1h30/semaine)			16h-17h30 (I)			
Ados Loisirs nées en 2011 et au-delà (1h30/semaine)		18h30-20h (Al)				

GYM+ - ADULTES						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Lombalgym (mixte) (Lomba+, Ordo+) (1h15/semaine)		11h45-13h / 19h30-20h45 (I)				
Renfo Muscu (mixte) (Form+)		20h-21h30 (A)				
Gym Agrès (femmes) (Form+)				19h45-21h (I)		
Gym Entretien (mixte) (Form+) (1h/semaine)	19h30-20h30					

PARKOUR - TRAMPOLINE						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Parkour - Enfants nés en 2013 et avant	18h30-20h					15h-16h30
Trampoline - acrobatie au sol - Enfants nés en 2015 et avant (1h/sem.)			17h30-18h30 (I)			

GAF - GAM Compétition (2 séances ou plus)						
GAF						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussines Perf nées en 2016-2017-2018		17h-19h (I)	10h-12h30 (I)		17h-19h (I)	11h-13h (I)
Poussines nées en 2016-2017-2018 1ère année	18h-20h (Al+J)		14h-16h (Al)			
Benjamines/Minimes Perf		17h-19h (T)	10h-12h30 (T+J) 14h-15h30 (T)	17h-19h30 (T)		13h30-16h (T)
Benjamines/ Minimes Fed A			14h-16h (I)		19h-21h (I)	14h-16h (I)
Benjamines/Minimes Fed B			16-17h30 (Al)		17h-18h30 (Al)	
Cadettes/Juniors/Séniors			17h30-20h (Al)		18h30-21h (Al) 19h30-21h (T)	13h30-16h (Al)

GAM						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussins			10h-12h (A)	17h-19h (A+J)		9h30-11h30 (A)
Benjamins/Minimes Perf	17h-19h (A)		15h30-18h (A+T+J)		17h-19h30 (A+T)	10h-12h30 (T)
Benjamins/Minimes	17h-19h (T)		13h30/15h30 (A)			11h-13h (A+J)
Cadets/Juniors/Séniors	18h30-20h30 (A)	18h30-20h30 (T)	18h-20h (A+T)	18h30-20h30 (A)	19h-22h (A)	14h-16h30 (A)

Inscriptions

Permanences au club des Alcyons à la salle du Fenouiller du 12/06 au 29/06/2024 et du 06/09 au 15/09/2024
 le mercredi de 9h00 à 12h et de 15h00 à 17h00, le samedi de 9h30 à 12h.

Les horaires ne sont pas contractuels et pourront évoluer en fonction des inscriptions

REPRISE DES COURS : Pour les compétitifs (voir avec entraîneurs) / Pour tous les autres groupes le lundi 9 septembre 2024 sauf la gym entretien le 23 septembre 2024