



GYM PLOMBIÈRES ACTIVITES 2024-2025



Association sportive de Plombières-les-Bains



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PRESERVER ET ENTRETENIR SON CAPITAL SANTE

GYM SANTE :

Public concerné : Tout public majoritairement **ADULTES ET SENIORS**



Objectif du cours : **Entretien et prévenir votre santé**

Descriptif : Cours dirigés par un professionnel formé à la gym Santé suivant la méthode APOR (Approche posturo respiratoire) DE GASQUET . Les exercices sont axés sur le renforcement musculaire, la coordination, les étirements.

Particulièrement adapté aux séniors, cette activité réalisée 1 x / semaine entretiendra et renforcera votre corps sans le faire souffrir et agira de façon préventive

GYM BIEN ÊTRE :

Public concerné : Tout public majoritairement **ADULTES ET SENIORS**



Objectif du cours : **Se relaxer - renforcer ses muscles - s'étirer.**

Descriptif : Cours dirigés par un professionnel formé pour vous relaxer et agir de manière préventive.

Ces cours vous garantiront tonicité et mobilité musculaire et articulaire.

Préserver sa mobilité articulaire et musculaire.

AFFINER SA SILHOUETTE – SE MUSCLER – BOUGER

FITNESS - MUSCULATION :

Public concerné : Tout public **A PARTIR DE 16 ANS**



Objectif : **Remise en forme quotidienne du corps**

Descriptif : Travail de musculation et de cardio-training dans une salle de musculation équipée. Accès libre en autonomie 7/7 jours .

LA GYM POUR LES TOUS PETITS

BABY GYM:

Public concerné : FILLES & GARÇONS DE 2 A 5 ANS



Objectif du cours : Découvrir – jouer – s’amuser

Descriptif : Permettre aux tout petits de s’éveiller et de travailler coordination – motricité en s’amusant sur du matériel spécialisé.

Il est demandé qu’un parent soit présent aux cours pour accompagner l’enfant.

LA GYM POUR LA PETITE ENFANCE

POUSSIN(E)S :

Public concerné : FILLES & GARÇONS DE 7 A 10 ANS



Objectif du cours : Pour évoluer de l’Access GYM vers la GAF ou GAM

Descriptif : Permettre aux plus petits ayant atteint un certain niveau en Access Gym d’évoluer vers de la Gym sur agrès avec possibilité de compétitions.

LA GYM LUDIQUE POUR LES DEBUTANTS :

ACCESS GYMS :

Public concerné : FILLES & GARÇONS DE 5 ANS a 14 ANS



Objectif du cours : Evoluer sur des parcours de façon ludique

Descriptif : Apprentissage de la Gym sous forme de parcours avec différents niveaux . Développement de la coordination, de la motricité, de la souplesse, de la maîtrise de soi et de la force.

LA GYM A VOCATION COMPETITION

TEAM GYM :



Public concerné : FILLES & GARÇONS A PARTIR DE 12 ANS

Objectif du cours : Travailler la synchronisation et l'acrobatie en équipe

Descriptif : Peut être pratiqué de façon mixtes (filles et garçons ou uniquement par les filles). Mouvements d'ensemble à réaliser au sol. Acrobatie sur mini trampoline et sur piste d'accro .

GAM – GAF :



Public concerné : FILLES & GARÇONS A PARTIR DE 10 ANS

Objectif du cours : Développer la coordination, la souplesse et la force.

Descriptif : Réalisation de mouvements sur agrès . Mouvements réalisés soient en équipes ou en individuels en fonction des inscriptions en compétitions.

COURS POUR LE PERISCOLAIRE

SCOLAIRES :



Public concerné : DE LA MATERNELLE AU CM2 OU PLUS

Objectif du cours : Une autre façon de pratiquer le sport à l'école

Descriptif : Travail sous forme d'ateliers. Permettre aux enseignants de profiter d'une structure adaptée pour des cours EPS sous l'égide d'un professionnel formé.



CONTACTS



Salle de gymnastique

Allée des 2 Augustins
88370 Plombières-les-Bains
03 29 66 09 19



Président du club

Eric ANTOINE
06 26 25 13 89



Adresse mail

gym.plombiereslb@orange.fr
eric.antoine@antolin.com



Site web

www.gym-plombieres.fr



Pages Facebook

Page @gymplombieres
Profil Jeanne Plombières