



CLUB DEPARTEMENTAL GYM DORDOGNE LA COQUILLE



VOUS PROPOSE :

LA BABY GYM



de 2 à 6 ans



Eveil psychomoteur et psychosocial chez l'enfant / Apprentissage du schéma corporel

LUNDI : 17H à 17H50 / MERCREDI : 10H à 10H50 (salle de judo communale)

TARIFS 2009/2010 : 113€ / AN

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



A partir de 6ans



Gym qui naît de l'interaction entre le maniement d'un engin(ballon,corde,ruban,cerceau,massues)et le corps

* GR LOISIR / DEBUTANTE

* GR COMPETITION

MARDI : 18H30 à 20H (salle de judo communale)

MERCREDI : 13H30 à 16H (salle de judo communale)

JEUDI : 17H45 à 19H15 (au gymnase du collège)

JEUDI : 17H45 à 19H15 (au gymnase du collège)

SAMEDI : 10H à 13H (au gymnase du collège)

TARIFS 2009/2010 : 130€

TARIFS 2009/2010 : 150€

LA GYM ARTISTIQUE MASCULINE



A partir de 6ans



Apprentissage d'éléments acrobatiques au sol et sur certains agrès (Table de Saut / Barres)

LUNDI : 18H à 19H / MERCREDI : 11H à 12H (salle de judo communale)

TARIFS 2009/2010 : 130€

LA GYM ADO/ADULTE



Exercices de renforcement musculaire (général ou spécifique) / Aérobic / Body Attack (Aérobic de combat) / Hip-hop sans acrobatie / STEP / Méthodes Pilates / Stretching / Relaxation

LUNDI : 19H30 à 20H30
MERCREDI : 20H30 à 21H30
JEUDI : 19H30 à 20H30
MARDI : 20H à 21H
TARIFS 2009/2010 : 115€

} salle de judo communale
au gymnase du collège

LA GYM SENIOR



Exercices de renforcement musculaire (général ou spécifique) / Travail sur l'Amplitude articulaire, l'Equilibre du corps / LIA Funck / Méthodes Pilates / Stretching / Relaxation

MARDI : 10H à 11H
JEUDI : 10H à 11H
TARIFS 2009/2010 : 115€

} salle de judo communale

VEZ REJOINDRE LES 140 LICENCIES FFG DU CLUB ;

FAITES 2 ESSAIS GRATUITEMENT ET JUGEZ VOUS MÊME !!!!

Pour tous renseignements contacter:

Melle Daunis Lucie

***(Agent de développement et Cadre Départemental
Breveté d'Etat)***

AU 05/53/62/02/68 OU 06/88/88/78/14