

**Renseignements :** Salle de Gym : 02 51 55 18 63  
**Secrétaire :** Aline PENISSON : 06 21 00 43 45  
**Président :** Michel VINATIER : 06 31 12 46 33

**Educateurs :**  
Axel Archambaud:  
Karine Gaillard  
Coline Lefort:  
Ilona Pradier

Mail : lesalcyons85@gmail.com

GFL (loisirs) - BABY GYM						
Eveil Gymnique - Enfants nés en 2017 (1h/semaine)	17h-18h (k)		9h30-10h30 (K)			9h30-10h30 (K)
Enfants nés en 2018 - 2019 (45 mn/semaine)	17h-17h45 (A)		9h30-10h15 (I)			10h15-11h (I)
Enfants à partir de 15 mois et nés en 2020 accompagnés d'un parent (45 mn/semaine)						9h30-10h15 (I)
GFL - Enfants 2013-2016 Ecole de Gym						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Enfants nés entre 2013 et 2016 (1h30/semaine)		17h-18h30 (I)	10h30-12h (K) 14h-15h30 (I)	17h-18h30 (I)	17h-18h30 (k)	11h00-12h30 (K)

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.

GFL - Adolescents						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ados nés entre 2010 et 2012 (1h30/semaine)			17h30-19h (I)			
Ados Filles nées en 2009 et au-delà (1h30/semaine)					19h-20h30 (I)	
Ados Garçons : jeudi nés 2010 à 2012 (voir avec entraîneur) vendredi nés en 2009 et avant					nés 2009 et + 20h/21h30 (A)	

GFL - ADULTES						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
FEMMES: Abdo-fessiers, fitness, steps, Lombalgym		Gym+(Lombalgym) 12h-13h (C) 20h-21h (C)	Fitness (Vitagym) 20h-21h (C)	20h-21h15 (I) Gym adultes		
HOMMES : (renforcement musculaire 1h30 sem)		19h30-21h (A)				
Gym d'entretien H/F (1h/semaine)	19h30-20h30					

TRAMPOLINE (tout public) (1h/semaine)						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Parkour (nés en 2011 et avant)			18h-19h30(A+K)		18h30-20h30 (K) Les grands et 2ème cour	
Trampoline (1h/sem.)				18h30-19h30 (I)		

GAF/GAM (2 séances ou plus)						
GAF						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussines nés en 2014-2015-2016 + Pré compétition		Gr1 17h-18h30 © Gr2 17h-19h (K)	Gr1 9h30-12h (C)			Gr1 9h30-12h © Gr2 11h-13h (I)
Benjamines Fédérales B (GrB) + Fédérales A 10/15 ans (GrA)	GrB 18h-20h (K)	GrA 18h30-20h30 (I)	GrB 14h-16h (K) GrA 15h30-17h30 (I)	B 17h-19h ©	GrA 17h15-19h (I)	
Benjamines+Minimes Performance		Minims18h30-20h (C)	B 13h30-15h30 © M 15h30-18h ©	M 18h30-20h30 (C)		14h30-16h30(C)
Minimes + cadettes Fédérales B			16h-18h (K)			13h30-15h30 (K)
Minimes/Cadettes/Juniors/Séniors Fed A et Performance					19h30-22h GAF perf	14h30-16h30 (C)
Team Gym			18h-20h ©			ados 13h-14h30 (C)

GAM						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussins et pré compétition			10h-12h (A)		17h-19h (A)	9h30-12h (A)
GAM Benjamins perormance		17h-19h30 (A)	14h-16h (A)	17h-18h30 (A)		13h30-16h30 (A)
GAM Performance + Fed A	17h45-20h (A)		16h-18h (A)	18h-20h (A)	19h-21h30 (A)	13h30-16h30 (A)

Inscriptions permanences au club des Alcyons à la salle du Fenouiller du 07/09 au 24/09/2021  
le mercredi de 9h30 à 12h et de 15h30 à 17h30, le samedi de 9h30 à 12h.

Forum des associations du Fenouiller, complexe sportif les barrières samedi 27 août de 10h à 16h  
Forum des associations St Gilles/ St hilaire à la Soudinière samedi 3/09/2021 de 10h à 17h

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

**REPRISE DES COURS : Pour les compétitifs le lundi 29 août, pour tous les autres groupes le lundi 5 septembre et la gym entretien le 12 septembre**