

LES ALCYONS GYMNASTIQUE - 2023/2024

Salle Spécialisée de Gymnastique - Stade des barrières au FENOILLER

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 :

Coline LEFORT : 07 70 92 27 08
 Axel Archambaud : 06 43 55 70 69
 Karine Gaillard : 06 59 60 01 04

Mail : lesalcyons85@gmail.com



GYM+ (loisirs) - BABY GYM						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eveil Gymnique - Enfants nés en 2018 (1h/semaine)	17h-18h (K)		9h30-10h30 (K)			9h30-10h30 (K)
Enfants nés en 2019- 2020 (45 mn/semaine)	17h-17h45 (A)		9h30-10h15 (T)			10h15-11h (I+T)
Enfants à partir de 15 mois et nés en 2021 accompagnés d'un parent (45 mn/semaine)						9h30-10h15 (I+T)
GYM+ (loisirs) - Enfants 2014-2017 Ecole de Gym						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Enfants nés entre 2014 et 2017 (1h30/semaine)		17h-18h30 (K)	10h30-12h (K) 15h30-17h (C)	17h-18h30 (I)		10h30-12h (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.

GYM+ (loisirs) - Adolescents						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ados nés entre 2011 et 2013 (1h30/semaine)			14h-15h30 (I+T)			
Ados Filles nées en 2010 et au-delà (1h30/semaine)					18h30-20h (K)	

GYM+ - ADULTES (Lomba+, Form+, Ordo+)						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
MIXTE: (Lomba+, Ordo+)		LombagGym 11h45-13h ©	LombaGym 19h30-20h45 ©	LombaGym 11h45-13h		
MUSCU CARDIO MIXTE: Form+ (renforcement musculaire 1h30 sem)		19h30-21h (A)				
FEMMES: Form+		Fitness, abdo fessier, step 19h45-21h ©		Gym Agrès F 20h-21h15 (I)		
Gym d'entretien Form+ H/F (1h/semaine)	19h30-20h30					

PARKOUR, TRAMPOLINE (Mixte)						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Parkour (nés en 2010 et avant)	18h30-20h (K)					13h30-15h (K) (voir K)
Parkour (nés en 2014-2011)					17h15-18h15	
Trampoline - acrobatie au sol (1h/sem.)				18h30-19h30 (I)		

GAF/GAM (2 séances ou plus) Compétition						
GAF						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussines Perf nés en 2015-2016-2017			Gr1 9h30-12h (C+T)		17h-19h (C)	9h30-12h (c)
Poussines Fed B nés en 2015-2016-2017			14h-16h (K)			11h-13 (I)
Précompétition 2016-2017-2018 (voir avec Ilona, choix par les Entraîneurs)			10h30-12h30 (I)			
Benjamines Performance		17h-19h30 ©	13h30-15h30 ©	17h-19h ©		13h15h30 (C+T)
Minimes + cadettes Perf			17h-19h30 ©	18h30-20h30 ©	19h-21h30 ©	13h-15h30 ©
Benj / Minimes Fed A		17h-19h (I)	15h30-17h30 (I)		17h-19h (I)	
Minimes Cadette Fed A		18h30-20h30 (I)	17h30-19h30 (I)		19h-21h (I)	
Benj Fed B			16-18h (K)			15h17h (K)
Min Cad Fed B		18h30-20h30 (K)	18h-20h (K)			
GAM						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussins et pré compétition			10h-12h (A)		17h-19h (A)	10h-12h30 (A)
GAM Benj Perf		17h-19h30 (A)	13h30-16h (A)	17h-19h(A)		13h30-16h30 (A)
Benj Gr 2 (T)			15h30-17h30 (T)	17h-19h (T)	18h30-20h30 (T)	
GAM Performance	18h-20h (A)		16h-19h (A)	18h30-20h30 (A)	19h-21h30 (A)	13h30-16h30 (A)

Inscriptions
 permanences au club des Alcyons à la salle du Fenouiller du 06/09 au 23/09/2023
 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 26/08/2023 de 10h à 16h
 Forum des associations St Gilles/ St hilaire au tennis du Terre Fort St Hilaire samedi 9/09/2023 de 10h à 17h

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 4 septembre et la gym entretien le 11 septembre