

Les activités au CSL Gymnastique



BABY GYM - 18 mois à 3 ans: 3 groupes (année naissance 2022 à 2025) – **Samedis matin**

ACCESS GYM GENERAL - Eveil gymnique – 6 ans (années naissance 2020/2021) – **Mercredis matin**

ACCESS GYM SPECIFIQUE – Ateliers pédagogiques - 7 à 9 ans (années naissance 2017 à 2019) – **Mercredis matin**

COMPETITIFS GAF/GAM – à partir de 7 ans - **Horaires selon groupes et niveaux**

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE – à partir de 7 ans (années naissance 2020 et suivantes) – **Vendredis soir** – DISCIPLINE ACCESSIBLE AUX ADULTES

TEAMGYM / MULTIGYM – (années naissance 2016 et suivantes) – **selon effectifs (sera défini à la rentrée)** - DISCIPLINE ACCESSIBLE AUX ADULTES

PARKOUR – à partir de 10 ans ((années naissance 2017 et suivantes) – **Vendredis soir** - DISCIPLINE ACCESSIBLE AUX ADULTES

CIRCUIT TRAINING – Fitness - à partir de 16 ans – **Lundis soir** – ACCESSIBLE UNIQUEMENT AUX ADULTES

ZUMBA/STRONG – Fitness – à partir de 18 ans – **Lundis et/ou mercredis soir** – ACCESSIBLE UNIQUEMENT AUX ADULTES

Planning activités 2026-2027

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Date reprise
BABY GYM	Nés en 2024/2025						09h15 - 10h00	Samedi 12/09
	Nés en 2023						10h10 - 11h00	Samedi 12/09
	Nés en 2022						11h10 - 12h00	Samedi 12/09
ACCESS GYM General et spécifique	Éveils nés en 2021/2020			9h00 - 10h15				Mercredi 09/09
	Access gym de 2019 à 2017			10h30 - 12h00				Mercredi 09/09
GAF	Benjamines		17h45 - 19h45	14h00 - 16h00				Mardi 01/09
	Poussines 1	17h15 - 19h15		10h30 - 12h30				Lundi 07/09
	Poussines 2	17h15 - 19h15		16h15 - 18h15				Lundi 07/09
	Poussines 3	17h15 - 19h15		14h00 - 16h00				Lundi 07/09
	DPS 1 Groupe 1		16h00 - 18h15	16h15 - 18h15	16h00 - 18h15			Mercredi 02/09
	DPS 1 Groupe 2		16h00 - 18h15	16h15 - 18h15	16h00 - 18h15	17h15 - 19h30		Mercredi 02/09
	DPS 2		16h00 - 18h15	14h00 - 16h00	16h00 - 18h15			Mercredi 02/09
	DPS 3		16h00 - 17h45		16h00 - 17h45			Jeudi 03/09
	SOIR 1 Groupe 1		17h45 - 20h00	14h00 - 16h00	17h45 - 20h00			Mardi 01/09
	SOIR 1 Groupe 2		17h45 - 20h00	14h00 - 16h00	17h45 - 20h00	17h15 - 19h30		Mardi 01/09
	SOIR 2 Groupe 1		17h45 - 20h00	16h15 - 18h15	17h45 - 20h00			Mardi 01/09
	SOIR 2 Groupe 2		17h45 - 20h00	16h15 - 18h15	17h45 - 20h00	17h15 - 19h30		Mardi 01/09
	Etudiantes					19h30 - 20h45		Vendredi 11/09
GAM	Groupe 1 soir (Petits)		17h45 - 19h30	14h00 - 16h00		17h15 - 18h45		Mardi 01/09
	Groupe 2 soir (Grands)		17h45 - 19h30	16h15 - 18h15		18h00 - 19h30		Mardi 01/09
	Etudiants					19h30 - 20h45		Vendredi 11/09
TEAM GYM / MULTIGYM	De 10 à 20 ans				17h45 - 19h30			Jeudi 10/09
	Adultes		20h00 - 21h45					Mardi 08/09
GAC	7 ans et plus					17h15 - 19h30		Vendredi 11/09
AGRES GAF/GAM	Etudiants					19h30 - 20h45		Vendredi 11/09
PARKOUR	A partir de 10 ans					19h30 - 20h45		Vendredi 11/09
CIRCUIT TRAINING	16 ans et plus	19h30 - 20h30						Lundi 07/09
FITNESS	Zumba (Mandela)			19h30 - 20h30				Mercredi 09/09
	Zumba strong (Bresillon)	19h30 - 20h30						Lundi 07/09

Tous les groupes sont susceptibles d'être modifiés en fonction des effectifs.