



## CSL GYMNASTIQUE – Tout pour une rentrée sportive !

Les inscriptions au CSL Gymnastique sont ouvertes sur <https://cslgymstvallier71.sportsregions.fr> !

Pour la saison 2020-2021, le club propose de nombreuses activités pour tous les âges, loisirs ou compétition !

CATEGORIE	ENTRAINEMENTS	HORAIRES
<b>BABY TOUT PETITS 15-24 mois</b> <b>Baby (2017-2018)</b>	lundi.....	16 h 45 – 17 h 30
<b>Eveil (2015-2016)</b>	samedi.....	9 h 15 – 10 h 15
<b>Loisirs 6-7-8 ans (2012-2013-2014)</b> <b>Programme Access</b>	mercredi.....	9 h -10 h 30
<b>Loisirs 9 ans et plus (2011 et avant)</b> <b>Programme Access</b>	mercredi.....	10 h 30 – 12 h 00
<b>Dispositif pour la pratique sportive</b> <b>(ex CHA) – GAF</b>	mardi jeudi	16 h (GAF) – 17 h 30 (GAM)
<b>Compétitives Filles (GAF)</b> (jours et horaires définis par l'entraîneur)	lundi..... mardi..... mercredi..... jeudi.....	17 h 15 – 19 h 30 17 h 15 – 19 h 45 14 h – 16 h / 16 h – 18 h 30 17 h 15 – 19 h 30
<b>Compétitifs Garçons (GAM)</b> (jours et horaires définis par l'entraîneur)	mardi..... mercredi..... vendredi.....	17 h 30 – 19 h 30 16 h 15 – 18 h 17 h – 18 h 30 (petits)* 18 h 15– 19 h 45 (grands)* *Selon effectif
<b>Gymnastique acrobatique (GAC)</b>	mercredi ..... GAC niveau 2 vendredi GAC niveau 1..... GAC niveau 2.....	12 h 30 – 14 h  17 h – 18 h 30 18 h 30 – 20 h 15

<b>Teamgym (TMG)</b> TeamGym 12-24 ans TeamGym Adultes (25 ans et plus)	jeudi..... mardi .....	18 h – 20 h 00 20 h – 22 h
<b>FREESTYLE GYM A partir de 12 ans</b>	samedi.....	10 h 30 – 11 h 45
<b>Zumba adultes</b> (salle Mandela)	mercredi .....	19 h 30 – 21 h
<b>Renforcement musculaire</b> (gymnase Potignon)	vendredi .....	20 h 00 – 21 h 30
<b>Strong - Renforcement haute intensité</b> (salle municipale de danse)	lundi.....	19 h 30 – 20 h 30
<b>GYM SANTE</b> <b>Juvagym +50 ans</b> <b>Lombalgym (en cas de pathologie)</b>	vendredi .....	14 h -15 h



L'activité s'adresse aux adolescents et jeunes adultes (à partir de 12 ans), filles et garçons.

Activité acrobatique : piloter son corps dans les 3 dimensions de l'espace

- Préparation technique et physique : renforcement musculaire & développement d'habiletés diverses
- Déplacements : notion d'enchaînement et de continuité
- Franchissement d'obstacles dans l'environnement
- Environnements divers et variés : tous les espaces sont des potentiels de pratique
- Propres capacités : pas d'usage d'autres outils

Ces séances sont encadrées par Madeline, notre coach Freestyle Gym.



Ce programme, qui bénéficie de la caution d'instituts reconnus de recherche scientifique, [l'Institut de Gasquet](#), et [l'Institut de Biomécanique George Charpak](#), se décompose en 3 offres de pratique adaptées à chaque pratiquant selon ses capacités physiques et ses besoins. Une phase initiale d'évaluation est proposée à chaque participant pour l'aider à identifier ses axes de progrès. Les séances sont organisées selon des approches de pratique variées (cours collectifs, circuit training, parcours...)

### **VITA GYM, POUR BOOSTER SA FORME**

L'offre Vita Gym s'adresse aux personnes de **25 à 50 ans** qui souhaitent pratiquer une activité physique ou compléter leur pratique actuelle par des exercices qui combinent différentes compétences : coordination, repères dans l'espace, force, souplesse, alignement, équilibre...

### **JUVA GYM, POUR RESTER EN FORME**

L'offre Juva Gym s'adresse aux personnes de **plus de 50 ans** qui souhaitent maintenir une activité physique, prévenir les maladies chroniques ou encore conserver leur autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. Juva Gym s'adapte au niveau de condition physique des pratiquants. Ainsi, les séances sont construites pour répondre aux besoins des personnes en bonne condition physique, et peuvent être ajustées en fonction de l'apparition de certaines pathologies chez certains pratiquants. Des séances spécifiques peuvent être mises en place pour les pratiquants fragilisés.

### **LOMBAL GYM, POUR PRENDRE SOIN DE SON DOS**

L'offre Lombal Gym s'adresse aux personnes de tout âge souffrant de lombalgie ou souhaitant en prévenir les effets en améliorant leur posture, en renforçant leur sangle abdominale et en équilibrant le tonus de leurs chaînes musculaires.

Ces séances sont encadrées par une coach diplômée Gym Santé.

#### **POUR PLUS D'INFOS ....**

Des questions sur nos activités, nos créneaux d'entraînement, nos tarifs ?

Retrouvez-nous via nos différents supports :

- site Internet <https://cslgymstvallier71.sportsregions.fr>
- page Facebook <https://www.facebook.com/CSLGym71/>
- compte Instagram
- par téléphone au 06 83 38 70 38 ou au 06 31 15 44 36
- par e-mail à l'adresse [contact.cslgym71@gmail.com](mailto:contact.cslgym71@gmail.com).

Bonne saison à toutes et à tous !