



# La Patriote Limousine et Jeunesses Coopératives réunies

116 avenue Montjovis – 87100 LIMOGES – 05 55 77 90 94

[patriote-coop.87@ffgym.com](mailto:patriote-coop.87@ffgym.com) [www.lapatriotegymlimoges.fr](http://www.lapatriotegymlimoges.fr)



## SAISON 2018 – 2019

### PETITE ENFANCE

Éveil psychomoteur et social de l'enfant au travers de jeux, comptines et parcours ludiques (1 cours/semaine)

#### BABY-GYM 2/3 ans (cours à La Patriote)

Enfants nés en 2015 et 2016 accompagnés d'un parent

- Baby 2 (2ans) : Samedi 9h/9h45
- Baby 3 (3ans) : Mercredi ou samedi 10h/10h45



#### BABY-GYM 4/5 ans (cours à La Patriote)

Enfants nés en 2013 et 2014 (4-5 ans)

- Baby 4 (4ans) : Mercredi 17h/18h vendredi 17h30/18h30
- Baby 5 (5ans) Mercredi 18h/19h vendredi 18h30/19h30 ou samedi 11h/12h

#### GYM TOUT PETITS Baby 1 (cours à La Patriote)

Pour les 15-24 mois (maîtrisant le quatre pattes) : Les samedis de 17h à 17h30

#### ACCESS GYM (cours à La Patriote)

Débutants de 6 à 15 ans : Développement de la coordination motrice, initiation à la gymnastique



#### ACCESS 1 (6 à 8 ans) :

- Mardi 18h / 19h15
- Mercredi 13h45 / 15h

#### ACCESS 2 (9 à 12 ans) :

- Mercredi 15h/16h30 ou Jeudi 18h/19h30

#### ACCESS 3 (Access2 validé) :

- Mercredi 15h/16h30

#### ACCESS GAM :

- Access 1 (6-8 ans) Jeudi 18h / 19h30
- Access 2 (9-12 ans) Mercredi 13h30 / 15h00

#### Gym ADOS loisir : 12 à 15 ans (cours à La Patriote)

Pratique de loisir aux agrès, de l'initiation au perfectionnement : Lundi 18h / 20h

#### Gymnastique COMPÉTITIVE \* (cours à La Borie)

Perfectionnement et compétition, 6 ans et plus



#### Gymnastique Féminine

Barres Asymétriques, Poutre, Sol En Musique, Saut, Trampoline...

- **Poussines et mini-pouss** : Mercredi 14h/16h + Samedi 9h30/11h30
- **Détections** : Mercredi 14h/17h + Samedi 9h30/12h30
- **Fédéral A1** : lundi + mercredi 17h/20h et samedi 13h/16h
- **Fédéral A2** : Mardi + Vendredi 18h/20h et samedi 13h/15h
- **Fédéral A3** : Lundi + Mercredi 18h/20h
- **Fédéral B** : Mardi + Vendredi 18h/20h
- **Performance** : lundi 17h/20h + jeudi 18h/21h + Samedi 16h/19h

#### Gymnastique Masculine

Barres Parallèles, Anneaux, Cheval D'arçon, Sol, Saut, Barre Fixe, Trampoline...



Lundi 17h/20h + Jeudi 18h/21h + Samedi 13h/15h.

*\*Les horaires et volumes horaires varient selon le niveau de pratique, l'expérience et l'âge*

#### Gym ADULTES loisir

Pratique de loisir aux agrès, de l'initiation au perfectionnement :

Le Mardi de 20h à 22h (La Borie)

#### Cours De Gym D'entretien :

Le Mardi de 20h à 21h (La Patriote)



#### TEAM GYM (cours à La Borie)

#### COURS DE TEAM GYM

Le samedi de 15h à 16h30

Lieu d'entraînement groupes LOISIR  
(1cours/semaine)

Gymnase de la Patriote Coop, 116 av Montjovis, Limoges (LP)

Lieu d'entraînement groupes COMPÉTITION  
(2 à 3 cours semaine)

Gymnase du SUAPS à La Borie, 185 av Albert Thomas, Limoges (LB)

### Début des cours la semaine du 10 septembre 2018

Inscriptions ouvertes dès le **samedi 1<sup>er</sup> septembre au Siège** / Voir Dates Et Horaires au verso

**DOSSIER COMPLET exigé à l'inscription règlement compris (encaissé après le 2<sup>ème</sup> cours d'essai)**

Info sur : [www.lapatriotegymlimoges.fr](http://www.lapatriotegymlimoges.fr)



