



SAISON 2020-2021



BABY GYM

Eveil psychomoteur et social de l'enfant au travers de jeux, comptines et parcours ludiques

BABY GYM 15/24 MOIS MAITRISANT LE 4 PATTES	BABY GYM 2/3 ANS	BABY GYM 4/5 ANS
Samedi 16 h 30 - 17 h	Enfants nés en 2017-2018 accompagnés d'un parent	Enfants nés en 2015-2016
	BABY 2 (2 ans) Samedi 9h - 9h 45	BABY 4 (4 ans) Mercredi 17h-18h
	BABY 3 (3ans) Samedi 10h - 10h 45	BABY 4/5 Samedi 11h - 12h ou le vendredi de 18h30 - 19h15
	BABY 2/3 Vendredi 17h30 - 18h15	



ACCESS GYM

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

ACCESS 1 (6/8 ANS)	ACCESS 2 (9 - 12 ANS)	ACCESS 3 (9 - 15 ANS) AVEC ACCESS 2 VALIDE
Mercredi 13h45 - 15 h ou Samedi 14 h 45 - 16 h	Mercredi 15 h - 16 h 30 ou Samedi 13 h 15 - 14 h 45	Samedi 13 h 15 - 14 h 45
ACCESS GAM		
Lundi 18 h - 19 h 30 (La Borie)		

GYM LOISIRS ADOS : 12 ANS ET PLUS

Lundi 18 h - 20 h

Gym Loisirs Adultes

Pratique de la gym aux agrès, de l'initiation au perfectionnement: Mardi de 20 h - 22 h



GYMNASTIQUE COMPETITION

Perfectionnement et compétition 6 ans et plus



Gymnastique Féminine Barres Asymétriques, Poutre, Sol et Saut	Gymnastique Masculine Sol, Arçons, Anneaux, Saut, Barres parallèles, Barre Fixe
Poussines : Mercredi 13 h 30 - 16 h et Samedi 13 h - 15 h 30	Sur demande
Fédérales A : Mardi 17 h - 20 h - Jeudi 17 h - 20h Samedi 15 h - 18 h	
Fédérales B : Mercredi et Vendredi 18 h - 20 h	
Performances : Mardi 17 h - 20 h - Jeudi 17 h - 20 h - Samedi 15 h - 18 h	
Espoirs : Lundi 17 h - 19 h 30 - Mercredi 15 h 30 - 18 h - Samedi 9h30 -12h	



VITAGYM

Mardi 19 h 30 - 20 h 30 ou Jeudi 20 h 30 - 21 h 30

LOMBALGYM

Mardi 18 h - 19 h ou Jeudi 19 h 30 - 20 h 30

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

Certains jours et horaires sont susceptibles d'être modifiés.

La Patriote : Gymnase - 116 Avenue Montjovis - 87100 LIMOGES

La Borie : Gymnase Suaps - 185 Avenue Albert Thomas - 87100 LIMOGES

Début des cours la semaine du 7 Septembre 2020

Dossier complet exigé à l'inscription règlement compris (encaissé après le 2ème cours d'essai)