



SAISON 2021-2022

BABY GYM (La Patriote)		
Eveil psychomoteur et social de l'enfant au travers de jeux, comptines et parcours ludiques		
BABY GYM 1 15/24 mois maîtrisant le 4 pattes	BABY GYM 2/3 ANS	BABY GYM 4/5 ANS
Enfants nés en 2020 accompagnés d'un parent	Enfants nés en 2018-2019 accompagnés d'un parent	Enfants nés en 2016-2017
Samedi 16 h 30 - 17 h	BABY 2 (2 ans) Samedi 9h - 9h 45	BABY 4 (4 ans) Mercredi 17h15 - 18h15
	BABY 3 (3ans) Samedi 10h - 10h 45	BABY 4/5 Samedi 11h - 12h ou le mardi de 18h30 - 19h30
	BABY 2/3 mardi 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 validé
Mercredi 13h45 - 15 h (La Patriote) ou Samedi 15 h - 16 h 15 (La Patriote)	Mercredi 15 h 15 - 16 h 45 (La Patriote) ou Samedi 13 h 15 - 14 h 45 (La Patriote)	Samedi 13 h 15 - 14 h 45 (La Patriote)
Jeudi 17 h 15 - 18 h 30 (La Borie)		Jeudi 18 h 30 - 20 h (La Borie)
ZUMBA		
enfants 4 à 7 ans ou 8 à 12 ans	adultes à partir de 13 ans	Adultes en alternance avec Form +/Fitness
4/7 ans Mercredi 16h30 - 17h30 (La Borie) 8/12 ans Samedi 11h30 - 12h30 (La Borie)	Jeudi 12h30 - 13h30 (La Patriote)	Jeudi 10h30 - 11h30 (La Patriote)
GYM +		
Form +/Fitness adultes	Gym Santé = Ordo + ou Lomba + Ordo + avec ordonnance médicale	Form +/Fitness Adultes en alternance avec Zumba
Mardi 12h30 - 13h30 (La Patriote) ou Jeudi 20h15 - 21h15 (La Borie)	Lundi 10h30 - 11h30 (La Patriote)	Jeudi 10h30 - 11h30 (La Patriote)
GYM Loisirs (La Borie)		
	Ados 12 ans et + de l'initiation au perfectionnement	Adultes gym aux agrès, de l'initiation au perfectionnement Renforcement musculaire
	Mercredi 17h30 - 19h30	Mercredi 20h - 22h
GYMNASTIQUE COMPETITION (La Borie)		
Perfectionnement et compétition 6 ans et plus		
Gymnastique Féminine Barres Asymétriques, Poutre, Sol et Saut		
Poussines : Mercredi 14h30 - 16h30 et Samedi 9h30 - 11h30 (La Borie)		
Fédérales A : Lundi 17h15 - 19h45 et Mercredi 15h30 - 18h et Samedi 9h30 - 12h (risque de modification selon les disponibilités de salles)		
Espoirs : Lundi 17h15 - 19h45 et Mercredi 15h30 - 18h et Samedi 9h30 - 12h (risque de modification selon les disponibilités de salles)		
Fédérales B : Mercredi 18h - 20h et Vendredi 18h15 - 20h (risque de modification selon les disponibilités de salles)		

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

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 6 Septembre 2021

Dossier complet exigé à l'inscription règlement compris

Infos sur : www.lapatriotegymlimoges.fr