

# LES ALCYONS GYMNASTIQUE - 2021/2022

Salle Spécialisée de Gymnastique - Stade des barrières au FENOULLER

Renseignements : Salle de Gym : 02 51 55 18 63  
 Secrétaire : Aline PENISSON : 06 21 00 43 45  
 Président : Michel VINATIER : 06 31 12 46 33  
 Educateurs :

Coline LEFORT : 07 70 92 27 08  
 Axel Archambaud: 06 43 55 70 69  
 Karine Gaillard 06 59 60 01 04

Mail : lesalcyons85@gmail.com



GFL (loisirs) - BABY GYM						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eveil Gymnique - Enfants nés en 2016 (1h/semaine)	17h-18h (A)		9h30-10h30 (K)			9h30-10h30 (K)
Enfants nés en 2017 - 2018 (45 mn/semaine)			9h30-10h15 (A)	17h-17h45 (K)		10h15-11h (C)
Enfants à partir de 15 mois et nés en 2019 accompagnés d'un parent (45 mn/semaine)						9h30-10h15 (C)
GFL - Enfants 2011-2015 Ecole de Gym						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Enfants nés entre 2011 et 2015 (1h30/semaine)		17h-18h30 (C)	10h30-12h (A) 14h-15h30 (K)			10h30-12h (K)

Les enfants qui s'inscrivent à l'école de gym pourront intégrer un groupe compétitif en cours d'année sur proposition des entraîneurs et après accord des parents.

GFL - Adolescents						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ados nés entre 2009 et 2011 (1h30/semaine)			17h30-19h (K)			
Ados Filles nées en 2008 et au-delà (1h30/semaine)					19h-20h30 (K)	
Ados Garçons: jeudi nés 2009 à 2011, vendredi nés en 2008 et avant				nés 2009/2011 17h-18h30 (A)	nés 2008 et + 20h/21h30 (A)	

GFL - ADULTES						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
FEMMES: Abdo-fessiers, fitness, steps		Lombalgym 20h-21h (C)	Fitness (Viagym) 20h30-21h30 (C)		Lombalgym 12h-13h (C)	
HOMMES : (renforcement musculaire 1h30 sem)		19h30-21h (A)				
Gym d'entretien H/F (1h/semaine)	19h30-20h30					

TRAMPOLINE (tout public) (1h/semaine)						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Parkour (nés en 2010 et avant)				18h30/20h (A)		
Trampoline - acrobatie au sol (1h/sem.)			18h-19h (A)			

GAF/GAM (2 séances ou plus)						
GAF						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussines nés en 2013-2014-2015			Gr1 9h30-12h (C) G2 10h30-12h30 (K)	Pré compet 17h-18h30 (C)	Pous/benj 17h-19h30 (C)	Gr1 11h-12h30(c) Gr2 13h30-15h (K)
Benjamines Fédérales			15h30-17h30 (K)		17h-19h (K)	
Benjamines+Minimes Performance			18h30-20h30 (C)	18h30-20h30 (C)	17h-19h30 (C)	14h30-16h30(C)
Minimes + cadettes				Fed A/B M/C 18h-20h (K)		Féd A M/C 15h-17h (K)
Minimes/Cadettes/Juniors/Séniors Fed A et Performance		18h00-20h (C)	16h30-18h30 (M) 18h-20h M		GAF Fed A 19h-21h (C)	14h30-16h30 (C) 14h30-16h30 (C)
Team Gym				adul 20h00-21h15 (C)		ados 13h-14h30 (C)
GAM						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Poussins et pré compétition			14h-16h (A)		17h-19h (A)	9h30-12h (A)
GAM Fédéral B				17h-18h30 (M)		
GAM Performance	18h-20h (A)	17h30-19h30 (A)	16h-18h (A)		19h-21h (A)	13h30-16h30 (A)
Cadets/Juniors/Séniors					20h-22h (A)	13h30-16h30 (A)

## Inscriptions

permanences au club des Alcyons à la salle du Fenouiller du 08/09 au 9/10/2021

le mercredi de 9h30 à 12h et de 15h30 à 17h30, le samedi de 9h30 à 12h.

Forum des associations du Fenouiller, complexe sportif les barrières samedi 28/08/2021 de 10h à 16h

Forum des associations St Gilles/ St hilaire au tennis du Terre Fort St Hilaire samedi 4/09/2021 de 10h à 17h

Les horaires ne sont pas contractuels et pourront évoluer en fonction des inscriptions

**REPRISE DES COURS : Pour les compétitifs le lundi 23 août, pour tous les autres groupes le lundi 6 septembre et la gym entretien le 13 septembre**