

**PLANNING GYM LOISIRS, URKIROLAK GYM St Jean de Luz, Année 2024/2025**

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00		EVEIL GYM 2/5 ans, mixte de 9h15 à 10h00			
10:00		PARENTS/ENFANTS 1/3 ans, mixte de 10h00 à 10h45			EVEIL GYM 2/5 ans, mixte de 10h00 à 10h45
11:00					LOISIRS GAF 5/8 ans filles de 11h00 à 12h15
12:00					LOISIRS GAM 5/8 ans garçons de 11h00 à 12h15
13:30		LOISIRS GAF 5/8 ans filles de 13h30 à 15h00			LOISIRS GAF 9/11 ans filles de 13h30 à 15h00
14:00					LOISIRS GAM 9/11 ans garçons de 13h30 à 15h00
15:00					
16:00					
17:00		LOISIRS GAF/GAM 12 ans et +, mixte de 17h00 à 18h30		LOISIRS GAF 9/11 ans filles de 17h00 à 18h30	
18:00		PARKOUR 10 ans et +, mixte de 18h30 à 20h30	PARKOUR 8/10 ans, mixte de 18h30 à 19h30	LOISIRS GAF/GAM 12 ans et +, mixte de 18h30 à 20h00	
19:00					
20:00	GYM ADULTES Mixte de 19h30 à 21h00	TEAM GYM* de 19h00 à 21h00		TEAM GYM* de 19h00 à 21h00	PARKOUR AVANCE 14 ans et +, mixte de 19h00 à 21h00
21:00					

\*Cours sur conditions, s'adresser aux entraîneurs

Nom du groupe	Descriptif	Créneaux disponibles
<b>Parents/Enfants 1 à 3 ans mixtes</b>	Apprendre à connaître et à maîtriser son corps, bouger, développer ses habiletés motrices, cognitives et sociales au travers de jeux, de parcours moteurs et d'ateliers ludiques.	Mercredi de 10h à 10h45
<b>Éveil Gym 2 à 5 ans</b>		Mercredi de 9h15 à 10h Samedi 10h à 10h45
<b>Loisirs GAF 5 à 8 ans</b>	Apprendre à maîtriser les bases techniques et des premières acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique (sol, saut, barres, poutre, trampoline).	Mercredi 13h30 à 15h Samedi de 11h à 12h15
<b>Loisirs GAF 9 à 11 ans</b>	Apprendre et Approfondir les bases techniques et les acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique (sol, saut, barres, poutre, trampoline).	Vendredi de 17h à 18h30 Samedi de 13h30 à 15h
<b>Loisirs GAF 12 ans et plus</b>	Accessible à tous niveaux, débutants comme confirmés. Objectifs : acrobaties, renforcement musculaire, assouplissement, Création de projet, gym aux agrès (sol, saut, barres asymétriques, fixe, parallèles...)	Mercredi de 17h à 18h30 Vendredi de 18h30 à 20h
<b>Loisirs GAM 5 à 8 ans</b>	Apprendre à maîtriser les bases techniques et des premières acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique (sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe, trampoline).	Samedi de 11h à 12h15
<b>Loisirs GAM 9 à 11 ans</b>	Apprendre et Approfondir les bases techniques et les acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique (sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe, trampoline).	Samedi de 13h30 à 15h
<b>TEAMGYM 12 ans et plus mixte</b>	Apprendre à maîtriser les bases techniques, les acrobaties et la chorégraphie sur les agrès de la TEAMGYM (sol, mini-trampoline/ saut et tumbling).	Mardi de 19h à 21h Vendredi de 19h à 21h
<b>Parkour 8 à 10 ans mixtes</b>	Apprentissages des bases techniques et sécuritaires des arts du déplacement et des premières acrobaties.	Jeudi de 18h30 à 19h30
<b>Parkour 10 ans et plus mixte</b>	Apprentissages et approfondissement des bases techniques et sécuritaires des arts du déplacement et des diverses acrobaties. Découverte des différentes pratiques liées aux arts du déplacement (Free run, Parkour, Tricking, Poursuite, Training, ...).	Mercredi de 17h30 à 19h30
<b>Gym adultes mixte</b>	Accessible à tous niveaux, débutants comme confirmés. Objectifs : prendre du plaisir, renforcement musculaire, assouplissement, acrobaties, gym aux agrès (sol, saut, barres asymétriques, fixe, parallèles, poutre, arçons, anneaux, trampoline).	Mardi de 19h30 à 21h