



# SMB GYMNASTIQUE

## BROCHURE DES ACTIVITES 2018/2019

<p><b>GYM SANTÉ SENIORS - Gymnase</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi -11h15 à 12h15 - Renforcement musculaire</li><li>• Mardi -11h15 à 12h15 - Cardio training</li><li>• Jeudi - 11h30 à 12h30 - Equilibre, coordination, mémorisation et prévention des chutes</li><li>• Vendredi - 11h15 à 12h15 - Etirements articulaires et musculaires - relaxation</li></ul>	<p>1 cours/semaine : 180 € 2 cours/semaine : 210 € 3 cours/semaine et plus : 240 €</p>
<p><b>GYM SANTÉ BIEN ÊTRE Pour association CARMEL Gymnase</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi 9h30 à 10h30 - Mémo-coordination - équilibre - prévention des chutes</li><li>• Mercredi 11h30 à 12h30 - Etirements articulaires, musculaires et relaxation.</li></ul>	<p>Convention</p>



Siège Social et inscriptions  
Place Pierre de Coubertin  
18000 BOURGES  
Tél : 02 48 70 17 97  
e-mail : [smbourges@orange.fr](mailto:smbourges@orange.fr)  
[www.smbgymnastique.com](http://www.smbgymnastique.com)



## PETITE ENFANCE

Responsable du secteur : Brigitte WIGNANITZ

### OUISTITIS

*à partir de 15 mois (avec parents)*

*Salle de motricité*

*Présence obligatoire d'un parent*

- Lundi 10h00 à 10h45
- Lundi 17h à 17h45
- Mercredi 9h30 à 10h15
- Jeudi 17h00 à 17h45
- Samedi 9h30 à 10h15
- Samedi 10h30 à 11h15



### ACROBATES

*Juil. à Déc 2015/Janv. à Juin 2016*

*Salle de motricité*

- Mardi 17h à 17h45
- Mercredi 10h30 à 11h15
- Mercredi 16h15 à 17h
- Mercredi 17h15 à 18h
- Vendredi 17h à 17h45
- Samedi 11h30 à 12h15

**150 €\***

\* (Cotisation club et licence assurance )

### BABY-GYM

*Année 2014 et de Janv. à Juin 2015*

*Gymnase*

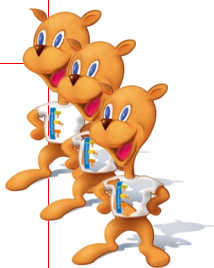
- BABY 1 - Mercredi 9h30 à 10h15
- BABY 2 - Mercredi 10h30 à 11h15
- BABY 3 - Samedi 9h30 à 10h15
- BABY 4 - Samedi 10h30 à 11h15
- BABY 5 - Samedi 11h30 à 12h15

### BABY POUSSINS 5 ans

*Gymnase*

*Garçons et filles*

- Mercredi 16h15 à 17h 15



## GYM et HANDICAP Une volonté...

<p><b>IME Autistes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi 14h30 à 15h30 -</li> </ul>	Convention
<p><b>HANDIGYM ADOS-ADULTES</b></p> <p>Mardi 16h à 17h -</p>	<b>180 € *</b>
<p><b>CLIS PIJOLINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 9h30 à 10h30 --</li> </ul>	Convention
<p><b>IME</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeudi 14h30 à 15h30 -</li> </ul>	Convention
<p><b>FAM OSMOY Autistes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vendredi 14h30 à 15h30</li> </ul>	Convention

La SMB gymnastique accueille des personnes en situation de handicap :

#### Objectifs :

- Découvrir l'activité gymnique adaptée
- Donner une place aux personnes en situation de handicap dans le milieu gymnique et les intégrer au sein du club
- Améliorer leur autonomie, leur bien-être et leur épanouissement
- Garder, développer leurs capacités motrices
- Donner du plaisir et de la confiance

Comment : Dans les locaux mis à disposition pour la SMB  
Gymnase (trampoline, fosse, tapis...)

Avec qui : Une équipe pédagogique diplômée ainsi que des bénévoles tous motivés par ce projet - Responsable Agnès CLEMENT

\* (Cotisation club et licence assurance)



**ECOLE DE GYMNASTIQUE**  
Responsable du secteur : Stéphane CHENU



**ECOLE DE GYMNASTIQUE**  
Responsable du secteur : Agnès CLEMENT

**FILLES**

<b>MASCULINS</b>	
<p style="text-align: center;"><b>POUSSINS</b> <i>6 et 7 ans</i></p> <p>Mercredi 11h30 à 12h30 Mercredi 14h45 à 15h45 Jeudi 17h à 18h</p>	<p><b>180 €* </b></p> <p>* (Cotisation club et Licence assurance )</p>
<p style="text-align: center;"><b>BENJAMINS</b> <i>8 - 9 et 10 ans</i></p> <p>Mercredi 14h45 à 15h45 Jeudi 18h15 à 19h15</p>	
<p style="text-align: center;"><b>GYM AGRES</b> <i>À partir de 11 ans à 17 ans</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeudi 19h15 à 20h15</li> </ul>	
<b>MIXTE</b>	
<p style="text-align: center;"><b>PARKOUR'GYM à partir de 12 ans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi 19h15 à 20h15 - Débutants</li> <li>• Mardi 19h à 20h - Intermédiaires</li> <li>• Mardi 20h à 21h - Confirmés</li> </ul>	<p><b>180 €* </b></p> <p>* (Cotisation club et Licence assurance )</p>
<p style="text-align: center;"><b>BREAKDANCE</b> (Ados et adultes à partir de 14 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeudi 20h à 21h30</li> </ul>	



<p style="text-align: center;"><b>MINIS-POUSSINES</b> <i>Filles 6 ans</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi 17h à 18h</li> <li>• Mercredi 11h30 à 12h30</li> </ul>	<p><b>180 €* </b></p> <p>* (Cotisation club Licence assurance )</p>
<p style="text-align: center;"><b>POUSSINES</b> <i>Filles 7 et 8 ans</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 14h45 à 15h45</li> <li>• Jeudi de 17h à 18h</li> <li>• Vendredi 17h à 18h</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>BENJAMINES</b> <i>Filles 9 et 10 ans</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi 17h15 à 18h15</li> <li>• Mercredi 14h45 à 15h45</li> <li>• Jeudi 18h15 à 19h15</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>GYM AGRES</b> <i>Filles 11 et 12 ans</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi 18h30 à 19h30</li> <li>• Mardi 18h15 à 19h15</li> <li>• Vendredi 18h15 à 19h15</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>PRE-ADOS</b> <i>Filles 13 et 14 ans</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 17h30 à 18h30</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>ADOS GAF (+ de 15 ans)</b> <b>Et ADULTES (Mixte)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeudi 19h15 à 20h15</li> </ul>	

