



SMB GYMNASTIQUE

BROCHURE DES ACTIVITES 2018/2019

<p>GYM SANTÉ SENIORS - Gymnase</p> <ul style="list-style-type: none">• Lundi -11h15 à 12h15 - Renforcement musculaire• Mardi -11h15 à 12h15 - Cardio training• Jeudi - 11h30 à 12h30 - Equilibre, coordination, mémorisation et prévention des chutes• Vendredi - 11h15 à 12h15 - Etirements articulaires et musculaires - relaxation	<p>1 cours/semaine : 180 € 2 cours/semaine : 210 € 3 cours/semaine et plus : 240 €</p>
<p>GYM SANTÉ BIEN ÊTRE Pour association CARMEL Gymnase</p> <ul style="list-style-type: none">• Lundi 9h30 à 10h30 - Mémo-coordination - équilibre - prévention des chutes• Jeudi 12h30 à 13h30 - Etirements articulaires, musculaires et relaxation.	<p>Convention</p>



Siège Social et inscriptions
Place Pierre de Coubertin
18000 BOURGES

Tél : 02 48 70 17 97

e-mail : smbourges@orange.fr

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 17h00
- Mercredi 17h15 à 18h00
- 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

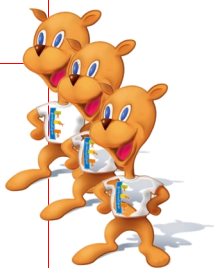
- BABY 1 - Mercredi 9h30 à 10h15
- BABY 2 - Mercredi 10h30 à 11h15
- BABY 3 - Samedi 9h30 à 10h15
- BABY 4 - Samedi 10h30 à 11h15
- BABY 5 - Samedi 11h30 à 12h15

BABY POUSSINS 5 ans

Gymnase

Garçons et filles

- Mercredi 16h15 à 17h 15



GYM et HANDICAP Une volonté...

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

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



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

