



SMB GYMNASTIQUE

BROCHURE DES ACTIVITES 2019/2020

<p align="center">GYM SANTÉ SENIORS - Gymnase</p> <ul style="list-style-type: none"> Lundi -11h15 à 12h15 - Renforcement musculaire Mardi -11h15 à 12h15 - Cardio training Jeudi - 11h15 à 12h15 - 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 align="center">GYM SANTÉ BIEN ÊTRE Pour association CAMEL Gymnase</p> <ul style="list-style-type: none"> Mercredi 11h30 à 12h30 Etirements articulaires, musculaires et relaxation. Mémo-coordination - Vendredi 15h45 à 16h45 - - équilibre - prévention des chutes 	<p align="center">Convention</p>
<p align="center">CCAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Mardi 10h à 11h - Salle Kendo Gymnase Jeudi 13h à 14h 	<p align="center">Convention</p>
<p align="center">SEP (Sclérose en plaque)</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeudi 10h à 11h 	<p align="center">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 16h15 à 17h00
- Mercredi 9h30 à 10h15
- Jeudi 17h00 à 17h45
- Samedi 9h30 à 10h15
- Samedi 10h30 à 11h15



ACROBATES

Juil. à Déc 2016/Janv. à Juin 2017

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 2015 et de Janv. à Juin 2016

Gymnase

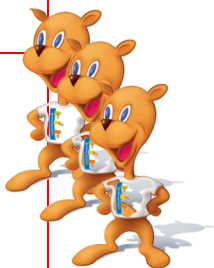
- BABY 1 - Mercredi 9h30 à 10h15
- BABY 2 - Mercredi 10h30 à 11h15
- BABY 3 - Samedi 9h30 à 10h15
- BABY 4 - Samedi 10h30 à 11h15
- BABY 5 - Samedi 11h30 à 12h15

BABY POUSSINS 5 ans (GS)

Gymnase

Garçons et filles

- Mercredi 16h15 à 17h 15



GYM et HANDICAP Une volonté...

<p>IME Artistes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mardi 14h30 à 15h30 • Jeudi 14h30 à 15h30 	Convention
<p>HANDIGYM moins de 12 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mercredi 13h15 à 14h15 	180 € *
<p>HANDIGYM ADOS-ADULTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mardi 16h à 17h - 	180 € *
<p>CLIS PIJOLINS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 13H15 à 14H15 	Convention
<p>FAM OSMOY Artistes</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</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"> Mardi 19h15 à 20h15 	
MIXTE	
<p>PARKOUR'GYM à partir de 12 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> Lundi 19h15 à 20h15 - Débutants Jeudi 19h15 à 20h15 - Intermédiaires Jeudi 20h15 à 21h15 - Confirmés 	<p>180 €* </p> <p>* (Cotisation club et Licence assurance)</p>

<p>MINIS-POUSSINES (CP) <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 17h15 à 18h15 Vendredi 17h15 à 18h15 	
<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 Mercredi 18h30 à 19h30 	
<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"> Mardi 19h15 à 20h15 	

