

# LES ACTIVITES

## Section Loisir (activités mixtes)

### Baby Sports :

De la marche à 3 ans, contribue au développement général de l'enfant sur le plan moteur, affectif, cognitif. Présence d'un adulte obligatoire.

### Eveil:

Cette section, ouverte aux enfants âgés de 3 à 4 ans, permet de développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements à travers des parcours ludiques adaptés à leur taille. Roulades, déplacements sur des cordes, suspensions aux anneaux, franchissements d'obstacles, et bien sûr découverte de la gymnastique sont les activités proposées.

### Init'Gym :

S'adresse aux enfants de 5 ans qui souhaitent continuer la gymnastique artistique masculine ; le travail se fait toujours à partir de parcours ludiques, mais en commençant à travailler les bases.

### Gym loisir (garçons uniquement) :

S'adresse à tous les enfants de plus de 6 ans souhaitant pratiquer la gymnastique artistique masculine sans compétition.

### Init'Accro :

S'adresse aux enfants de 5 à 7 ans ; initiation et préparation à la gym acrobatique, discipline composée d'un mélange d'acrobaties, de portés et de chorégraphies.

### Gym Acrobatique :

Activité gymnique artistique, enchaînant portés, chorégraphies et acrobaties sur un thème musical. Cette discipline permet de développer la confiance en soi et des autres ; elle nécessite de la force, de la souplesse, de l'agilité et des qualités acrobatiques. La réalisation de pyramides en fait sa spécificité.

### Trampoline :

Séance permettant la découverte et le travail des sensations du corps dans l'espace, par l'utilisation de différents trampolines ainsi que de nombreux ateliers éducatifs. Ce cours est également basé sur un maintien du corps fondamental qui est travaillé lors des échauffements de début de séance.

### Parkour :

Activité qui consiste à apprendre à franchir successivement divers obstacles par des mouvements agiles et rapides et sans l'aide de matériel, par exemple par la course, les sauts, ...

Le parkour se pratique normalement en extérieur ; mais il a gagné les gymnases. Le matériel est détourné pour créer des obstacles et proposer un environnement en mousse moins dangereux.

### Gym Form'détente :

Cardio NRJ, Renfo – Circuit training :

Séance conviviale pour les adultes qui veulent garder ou trouver la forme, destinée à faire travailler l'ensemble des muscles du corps utile dans la vie courante. En plus d'être des cours de musculation, ces séances comportent également des exercices de gainage, de travail d'équilibre, ainsi que des exercices de coordination.

Body Oxygen :

Association d'exercices de yoga, de tai chi et de Pilate, pour acquérir force et flexibilité.

La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement ANTI STRESS qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre. Public adulte de tout âge dont les maux de dos, de sciatiques, de lumbago, de problèmes articulaires seront soulagés grâce à un travail des muscles profonds. Le maintien des postures permettra un renforcement musculaire en douceur.

## Section Gym Artistique Compétition

La pratique de la gymnastique est considérée par beaucoup de personnes comme un sport de base permettant le développement physique et moral du sportif.

Six agrès : sol, barre fixe, saut, barres parallèles, anneaux et cheval d'arçon, composent l'activité de la gymnastique masculine, sans oublier le trampoline qui permet de faire travailler le corps dans l'espace.

Chacun de ces agrès fait appel à des qualités bien précises qui en font une discipline complète.

## LES HORAIRES ET LES TARIFS

					Motterains	Non Motterains		
<b>SECTION LOISIRS</b>	<b>BABY SPORTS</b>	Marche à 2015 (jusqu'à 3 ans)	samedi	09h00-10h00	90 €	105 €	<b>MIXTE</b>	
	<b>EVEIL</b>	Nés en 2014-2015 (3 et 4 ans)	mercredi	16h30-17h30	90 €	105 €		
	<b>INIT'ACCRO</b>	Nés de 2011 à 2013 (5 à 7 ans)	samedi	10h00-11h00	90 €	105 €		
	<b>GYM ACROBATIQUE</b>	Nés en 2010 et + (8 ans et +)	jeudi	18h30-20h30	130 €	145 €		
	<b>TRAMPO</b>	Nés en 2010 et + (8 ans et +)	vendredi	20h00-21h30	110 €	125 €		
	<b>PARKOUR TRAMPO</b>	Nés de 2007 à 2010 (8 à 11 ans)	mardi	18h00-19h30	110 €	125 €		
		Nés en 2006 (12 ans et +)	mardi	19h30-21h00				
	<b>GYM FORM'DETENTE</b>	Cardio NRJ	mercredi	19H00-19H45	1 cours : 85 € 1 cours sup : +30 €	1 cours : 100 € 1 cours sup : +30 €		
		Renfo – Circuit training	mercredi	19h45-20h30				
Body oxygen		jeudi	12h30-13h30					
<b>GYM LOISIR</b>	Nés en 2012 et + (6 ans et +)	mercredi	14h00-15h30	110 €	125 €	<b>MASCULINE</b>		
<b>INIT'GYM</b>	Nés en 2013 (5 ans)	mercredi	15h30-16h30	95 €	110 €			
<b>JEUNE POUSSIN</b>	Nés de 2010 à 2012 (6 à 8 ans)	lundi	17h00-18h30	150 €	165 €			
		vendredi	17h00-18h30					
<b>PUPILLE</b>	Nés de 2004 à 2009 (9 à 14 ans)	Lundi	18h30-20h30	180 €	195 €			
		vendredi	18h30-20h30					
		mercredi	17h30-20h00	65 €	65 €			
<b>ADULTES</b>	Nés en 2003 et + (15 ans et +)	Lundi	18h30-21h30	180 €	195 €			
		vendredi	19h30-21h30					
		mercredi	19h30-21h30	65 €	65 €			
<b>ADHESION ANNUELLE INDIVIDUELLE : 35 €</b>								

### NOUVEAUTE :

Calcul du montant à payer annuel :

- Adhésion annuelle individuelle (incluant le coût de la licence, l'assurance, les frais de gestion)
- Cotisation correspondant à l'activité
  - o Section compétition : INCLUANT la location de la tenue, les frais d'hébergement et de transport des compétitions, les entrainements des vacances
- Cotisation Assurance complémentaire
- Activité supplémentaire en loisirs : supplément de 60 € par activité
- Réduction de 15 € par adhésion supplémentaire au sein d'une même famille
- Avantage Etudiant : Réduction de 30 € sous présentation de la carte PASS'REGION

Les entraînements se déroulent au gymnase Pierre de Coubertin dans la salle spécialisée réservée uniquement à la pratique de la gymnastique et sont assurés par des moniteurs diplômés.

Deux séances d'essais sont proposées aux nouveaux gyms avant une adhésion définitive.

→ **Les inscriptions** ont lieu au **bureau de l'Etoile Motteraine** situé au gymnase Pierre de Coubertin :  
**Les lundis, mercredis et vendredis du mois de septembre de 18h15 à 20h00**

« L'Etoile Motteraine »

Gymnase Pierre de Coubertin – 45 rue Jean Rostand – 73290 LA MOTTE SERVOLEX  
[www.etoilemotteraine.fr](http://www.etoilemotteraine.fr) – [etoilemotteraine73@gmail.com](mailto:etoilemotteraine73@gmail.com) – 06.87.86.61.44