

## HORAIRES DES COURS \*

### EN LOISIRS :

La gymnastique rythmique (GR) simplement pour le plaisir et les bienfaits de ce sport, c'est possible ! En tant que loisir, la pratique de la GR est axée sur la découverte, l'apprentissage des mouvements, des techniques de base ainsi que sur l'expression artistique.

Les pratiquants en loisir participent à des cours dispensés par des **entraîneurs qualifiés par la FFGym**. Ces séances peuvent inclure des exercices d'échauffement, des étirements, des techniques de manipulation des engins, des enchaînements chorégraphiés et des exercices de conditionnement physique adaptés au niveau de chaque individu.

2009 2010 2011 2012	LOISIRS COLLÈGE	groupe A	MERCREDI	18h-19h30	FAUGERAS
2017 2016 2015 2014 2013	LOISIRS PRIMAIRE	groupe B	MERCREDI	13h30-15h00	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES
		groupe C	MERCREDI	15h30-17h	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES
		groupe D	SAMEDI	11h-12h30	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES
		groupe E	SAMEDI	11h-12h30	LA BASTIDE
		groupe F	SAMEDI	13h30-15h00	LA BASTIDE
2020 2019 2018	LOISIRS MATERNELLE	groupe G	MERCREDI	15h30-16h30	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES
		groupe H	SAMEDI	9h30-10h30	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES
		groupe I	SAMEDI	9h30-10h30	LA BASTIDE

1 seul cours par enfant par semaine. Si les groupes ne sont pas complets mi octobre, nous proposerons aux licenciés d'en faire un deuxième par semaine.

\*Sous réserve de validation des créneaux par la Mairie de Limoges au courant de l'été

## EN COMPÉTITION :

Pour accéder au secteur compétitif nous vous invitons à contacter la responsable technique, Mme Anaïs NEFRA par mail à [entraîneur.grlimoges@gmail.com](mailto:entraîneur.grlimoges@gmail.com)

## COURS ADULTES :

Pour qui ? à destination d'anciennes gymnastes, de parents, de débutants, d'adolescents...

Pourquoi ? débiter, compléter leurs cours ou reprendre la GR en douceur, maintenir une condition physique, reprendre une activité sportive...

Comme pour les autres cours de loisirs, aucun niveau de pratique ou de souplesse n'est requis pour ce cours. Tout le monde est le bienvenu.

### Au programme :

- Préparation physique  
(Cardio, renforcement, stretching, etc)
- Technique corporelle  
(travail postural, exercice dansés, éléments corporelles basiques, etc)
- Technique engins  
(base, exercice de coordination, éléments d'engins, etc)

2008 ET AVANT	COURS ADULTES	MERCREDI	18h-19h30	GYMNASE DE FAUGERAS
---------------	---------------	----------	-----------	---------------------

## NOS LIEUX DE COURS :

- Gymnase de Beaune les mines 37 Av. de Beaune, 87280 Limoges
- Gymnase de la Bastide/Gymnase Marcel Esnault 26 All. Georges Seurat, 87100 Limoges
- Gymnase de Faugeras 3 Rue Bill Coleman, 87100 Limoges

## INSCRIPTION :

### TARIFS :

**Les tarifs comprennent les heures de cours + la location du matériel**

	<b>SECTEUR</b>	<b>COTISATION CLUB</b>	
<b>A</b>	SECTEUR COMPÉTITION QUE GROUPE OU QUE INDIV	<b>270 €</b>	
<b>B</b>	SECTEUR COUPE FORMATION	<b>220 €</b>	
<b>C</b>	SECTEUR LOISIRS	PRIMAIRE	<b>185 €</b>
<b>D</b>		COLLÈGE	<b>185 €</b>
<b>E</b>		BABY	<b>155 €</b>
<b>F</b>		ADULTE	<b>185 €</b>

<b>G</b>	Activité supplémentaires (Indivs en compétition, cours Adulte, etc)	Forfait de <b>50 €</b> supplémentaires
----------	---	--

<b>H</b>	Le montant de la licence s'ajoute à la cotisation – La licence FFG est reversée par le club au Comité Régional. Elle est obligatoire.	<b>55 €</b>
----------	---	-------------

**Dons libres déductibles des impôts  
(1 don de 50€ ouvre droit, par ex, à une réduction d'impôt de 33€)**

**Réduction de 10 €** Sur sa catégorie pour chaque licencié supplémentaire d'une même famille

### PIECES OBLIGATOIRE À FOURNIR- seuls les dossiers complets seront acceptés

- POUR LES MINEURS** : un questionnaire + une attestation FFGym à renseigner (disponible lors de l'inscription en ligne)
- POUR LES MAJEURS** : 1 certificat médical (de moins d'un an) pour aptitude à pratiquer la GR. La mention y compris en compétition doit figurer.  
Ou  
un questionnaire + une attestation FFGym à renseigner (au titre d'un renouvellement de licence chez nous)
- 1 chèque de caution de 50 euros** (pour les engins, le matériel divers d'entraînement et les éventuels justaucorps). Ce chèque ne sera pas encaissé sauf détérioration ou perte de matériel.
- 1 adresse email **valide et consulté régulièrement**