



GYM "CONCORDIA"

Renseignements : 03.88.83.18.66

ENFANTS

ou sur le site www.gym-concordia.com

2011-2012



Petite Enfance : De 10 mois à 5 ans



Descriptif	Age	Horaires et lieux	Reprise le
MiniBaby-Gym (Accompagnement d'un parent) <i>Développement psychologique et développement de la motricité selon l'âge de l'enfant, dans un milieu gymnique ludique et adapté</i>	à partir de 10 mois	Mercredi 9h30 - 10h15 - Centre IUT	14-sept
		Samedi 10h15 - 11h - Centre IUT	17-sept
		Samedi 11h15 - 12h - Centre IUT	17-sept
Baby-Gym (Accompagnement d'un parent) <i>Climat relationnel privilégié Parent-Enfant.</i>	2-3 ans	Mercredi 9h30 - 10h15 - Centre IUT	14-sept
		Jeudi 10h - 10h45 - Gymnase Leclerc	15-sept
		Vendredi 17h - 17h45 - Centre IUT	16-sept
		Samedi 11h - 11h45 - Gymnase Leclerc	17-sept
Eveil Gymnique <i>Développement de la motricité et apprentissage des prémices des activités gymniques dans leur ensemble selon l'âge de l'enfant, dans un milieu gymnique ludique et adapté</i>	3-4 ans	Samedi 9h15 - 10h - Centre IUT	17-sept
		Samedi 9h - 9h45 - Gymnase Leclerc	17-sept
Ecole de Gym <i>Développement de la motricité et apprentissage des prémices des activités gymniques dans leur ensemble selon l'âge de l'enfant, dans un milieu gymnique ludique et adapté</i>	4-5 ans	Samedi 10h - 10h45 - Gymnase Leclerc	17-sept
		Mercredi 16h - 16h45 - Gymnase Leclerc	14-sept
		Mercredi 17h - 17h45 - Gymnase Leclerc	14-sept
		Vendredi 17h - 17h45 - Gymnase Leclerc	16-sept

A partir de 6 ans : Activités Gymniques (Loisir)

Descriptif	Age	Horaires et lieux	Reprise le
Gym Féminine <i>Initiation à la gymnastique aux agrès (saut, barres, poutre, sol)</i>		Lundi 18h15 - 19h30 - Gymnase Leclerc	12-sept
		Mercredi 13h - 14h15 - Gymnase Leclerc	14-sept
		Mercredi 14h30 - 15h45 - Gymnase Leclerc	14-sept
		Samedi 11h - 12h15 - Gymnase Leclerc	14-sept
Gym Masculine <i>(sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe)</i>		Mercredi 14h30 - 15h45 - Gymnase Leclerc	14-sept
Gym Rythmique <i>Initiation à la gymnastique avec des engins (corde, ballon, cerceau, ruban...)</i>		Mercredi 16h30 - 17h30 - Gymnase Leclerc	14-sept
		Samedi 11h15 - 12h15 - Gymnase Leclerc	17-sept
Gym Acrobatique <i>Acrobaties au sol et aux bases du main à main en Duo ou Trio</i>		Mercredi 10h30 - 11h30 - Centre IUT	16-sept
		Samedi 11h15 - 12h15 - Gymnase Leclerc	17-sept
Trampoline <i>Grand trampoline 8 à 13 ans</i>		Lundi 1 h - 1 - Gymnase Leclerc	12-sept
		Lundi 1 h - - Gymnase Leclerc	16-sept
Hip-Hop <i>Danse Hip Hop et bases acro</i>		Mercredi 15h45 - 16h45 - Centre IUT	15-sept

A partir de 6 ans : Activités Gymniques (Compétition)

Descriptif	Age	Horaires et lieux	Reprise le
Gym Féminine Compétition <i>Gymnastique aux agrès Minimum 2 séances de 2 h / semaine et participation aux compétitions obligatoire</i>		Groupes de niveau et d'âge	Début des activités semaine 35 Prendre contact
Gym Masculine Compétition <i>Gymnastique avec engins (corde, ballon, cerceau, ruban...)</i>		Lundi 17h45 - 19h15 et Mercredi 15h15 - 16h45 (et/ou Samedi matin)	
Gym Acro Compétition <i>Acrobaties au sol et bases du main à main en Duo ou Trio Minimum 2 séances/semaine et participation obligatoire aux compétitions</i>		Lundi 18h15 - 19h45 et Samedi 13h - 15h	
Sport-Etudes <i>GAF - GAM - Gac (Primaire- Collège)</i>		Les jours d'école de 15h30 à 18h et des séances complémentaires	

2 photos d'identité sont obligatoires pour les sections de compétition

Lieux : Centre IUT: Schiltigheim Centre (Ancien IUT), 31 rue principale
Gymnase Leclerc: Schiltigheim Ouest, 17 rue poincaré

Documents : 1 Formulaire d'inscription (disponible sur Internet ou au bureau) 1 Photo d'identité
2 Enveloppes timbrées avec nom et adresse (par famille) 1 Certificat médical

Inscriptions : Les Inscriptions se feront uniquement aux jours suivants :
Portes Ouvertes : Dimanche 4 Sept 2011 (10h à 17h)
En septembre, au gymnase Leclerc : Mercredis 14 - 21 et 28 Sept 2011 (13h à 20h)
Samedis 10 - 17 - 24 sept 2011 (9h à 12h)
A partir d'Octobre, au gymnase Leclerc : Les Mercredi de 18h à 20h, les Samedis de 10h à 12h

Seule la remise du dossier complet permettra la pratique d'une activité.
Chaque dossier est mis en attente 1 semaine avant d'être validé. Délai de rétractation 1 semaine.

← **Adultes**





GYM "CONCORDIA"

Renseignements : 03.88.83.18.66

ADULTES

2011-2012


ou sur le site www.gym-concordia.com

Cours chorégraphiés à dominante cardio-vasculaire

Step Débutants	Combinaison de pas qui consiste à monter et à descendre une marche dans le but de renforcer tous les muscles du corps et de améliorer l'endurance	Mardi 20h15 - 21h15 - Centre IUT	20-sept
Step Non Débutants		Lundi 19h - 20h - Centre IUT Maud	19-sept
Step - CAF		Mercredi 19h15 - 20h15 - Gymnase Leclerc Céline	21-sept
Aérobic - CAF	Combinaison de pas chorégraphiés en musique, dans le but de renforcer tous les muscles du corps et d'améliorer l'endurance	Lundi 20h15 - 21h15 - Centre IUT Safia	19-sept
		Jeudi 19h - 20h - Centre IUT Safia	22-sept
 ZUMBA FITNESS	Chorégraphies avec pas de danse simples et exercices de renforcement musculaire sur différents styles musicaux (Merengue, salsa, reggeaton, international...)	Lundi 19h30 - 20h15 - Gymnase Leclerc Céline	19-sept
		Lundi 20h30 - 21h15 - Gymnase Leclerc Céline	19-sept
		Mercredi 20h30 - 21h15 - Gymnase Leclerc Céline	21-sept
		Vendredi 19h45 - 20h30 - Centre IUT Fred	23-sept
		Vendredi 20h45 - 21h30 - Centre IUT Fred	23-sept
		Samedi 10h - 10h45 - Gymnase Leclerc Safia	24-sept
		Dimanche 11h-11h45 - Centre IUT Safia	25-sept

Renforcement Musculaire	Renforcement musculaire généralisé du corps en cours collectif	Mardi 19h - 20h - Centre IUT	20-sept
		Mercredi 19h - 20h - Centre IUT Régis	21-sept
		Jeudi 20h15 - 21h15 - Centre IUT Safia	22-sept
Aprem'Renfo	Cours de renforcement pour les personnes libres l'après-midi	Vendredi 15h - 16h - Gymnase Leclerc Claudine	23-sept
Stretching	Etirements en douceur pour évacuer le stress	Mercredi 20h15 - 21h15 - Centre IUT Régis	22-sept

Yoga	Activité relaxante et tonifiante permettant de dénouer et de détendre les muscles et les articulations malmenées par la vie quotidienne	Mardi 18h45 - 19h45 - Marronniers Marie	20-sept
		Mardi 20h - 21h - Marronniers Marie	20-sept
		Jeudi 17h45 - 18h45 - Marronniers Christiane	22-sept
		Jeudi 19h - 20h - Marronniers Christiane	22-sept

 Séniors	Séances de gymnastique (exercices de renforcement musculaire, de mémoire, d'équilibre, ...) réservées aux personnes retraités, pour la Santé et le Bien être	Lundi 9h - 10h - Centre IUT Céline	19-sept
		Lundi 10h - 11h - Centre IUT Céline	19-sept
		Mardi 10h - 11h - Salle des fêtes Claudine	20-sept
		Jeudi 14h - 15h - Centre IUT Geoffrey	22-sept

Lieux : Centre IUT: Schiltigheim Centre (Ancien IUT), 31 rue principale
Gymnase Leclerc : Schiltigheim Ouest, 17 rue poincaré
Marronniers : Résidence "Les Marronniers", 7 rue principale
Salle des Fêtes : Avenue de la 2ème Division Blindée

Documents : 1 Formulaire d'inscription (disponible sur Internet ou au bureau) 2 Photos d'identité
2 Enveloppes timbrées avec nom et adresse (par famille) 1 Certificat médical

Inscriptions : Les Inscriptions se feront uniquement aux jours suivants :

Portes Ouvertes : Dimanche 4 Sept 2011 (10h à 17h)

En septembre , au gymnase Leclerc : Mercredis 14 - 21 et 28 Sept 2011 (13h à 20h)

Samedis 10 - 17 - 24 sept 2011 (9h à 12h)

A partir d'Octobre, au gymnase Leclerc : Les Mercredis de 18h à 20h, les Samedis de 10h à 12h

Seule la remise du dossier complet permettra la pratique d'une activité.

Enfants →



1000 heures de formation des entraîneurs