

SAISON 2025 / 2026





BABYGYM & LOISIR GAF & GAM

BABYGYM (Filles et Garçons)

Contenu : éveil psychomoteur sous forme de parcours et jeux divers...

BABYGYM 1 & 2

Enfants nés en 2023 et 2024 (15 mois révolus) :

• Samedi : 10H00 à 10H45 } 1 créneau au choix

Samedi : 11H00 à 11H45 \int Avec présence d'un parent obligatoire

BABYGYM 3 & 4

Enfants nés en 2021 et 2022 :

Lundi : 16H45 à 17H45
 Jeudi : 16H45 à 17H45
 Sans la présence d'un parent

BABYGYM 5

Enfants nés en 2020

Mardi : 16H45 à 17H45Vendredi : 16H45 à 17H45

Samedi: 13H30 à 14H30

1 créneau au choix Sans la présence d'un parent

ECOLE DE SPORT – AccessGym

Contenu : découverte de la gymnastique sur agrès - apprentissage des éléments de base

ACCESS 1 (Gymnastique Féminine et Masculine)

Enfants nés en 2019 et avant :

Mercredi : 13H30 à 15H15
 Samedi : 13H15 à 15H00

ACCESS 2 (Gymnastique Féminine et Masculine)

Enfants ayant validé l'Access 1:

Mercredi : 15H30 à 17H30

ACCESS 3 (Gymnastique Féminine et Masculine)

Enfants ayant validé l'Access 2:

• Samedi : 15H00 à 17H00

GYMNASTIQUE ADULTES

Gymnastique d'entretien Adulte (à partir de 18 ans)

Contenu: renforcement musculaire, étirements, relaxation...

Mercredi: 18H45 à 20H00

Gymnastique Agrès Adulte (à partir de 18 ans) – Team Vintage

Contenu : Gymnastique adultes aux agrès
• Vendredi : 19H00 à 21H00

GROUPE PROXIMITE

Gymnastes ayant validé l'Access 3

Contenu : Gymnastique aux agrès avec une compétition à finalité départementale

Samedi: 9H00 à 11H00

SECTEUR COMPETITIF: GAF - GAM COMPETITION & PERFORMANCE

Contenu : approche plus affinée de la gymnastique en vue de la pratique de performance

Enfants détectés en éveil gymnique ou école de gym selon leurs aptitudes physiques et leur motivation

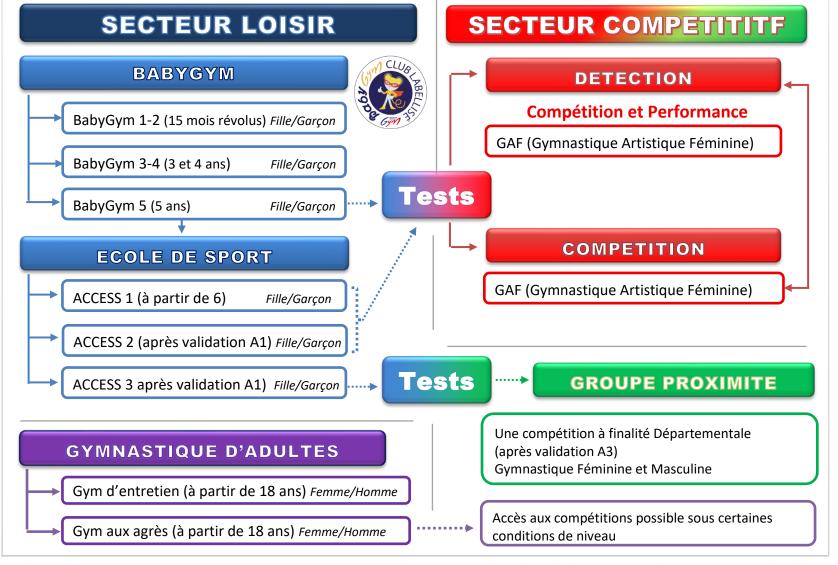
De 4 à 15H d'entraînement par semaine suivant planning / classe primaire pour les gymnastes issues du secteur performance avec un aménagement du temps scolaire

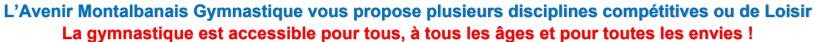
Pour tout renseignement:

Site du club : http://avenirmontalbanais.fr courriel : avenir.montalbanais@aol.fr Téléphone : 06.71.55.87.31 (horaires de bureau en semaine)

Adresse : Palais des Sports Jacques Chirac • 2 Rue du Général d'Amade • 82000 Montauban Pour tout savoir, suivez-nous sur Facebook!







BabyGym - Ecole de sport - Gymnastique pour Adultes - Groupe Proxi. - Détection GAF - Compétition GAF et GAM



Le club est affilié à la FFG **Fédération Française de Gymnastique** et est labélisé **Petite Enfance En 2022 L'Avenir Montalbanais a obtenu de la FFGYM le label QualiClub ARGENT**



Adresse : Palais des Sports Jacques Chirac • 2 Rue du Général d'Amade • 82000 Montauban

Site: http://avenirmontalbanais.fr | Courriel: avenir.montalbanais@aol.fr | Tél : 06.71.55.87.31 | suivez-nous sur Facebook



Le club c'est Vous!

L'Avenir Montalbanais est un club qui fonctionne grâce à l'alliance efficace de 4 professionnels et 60 bénévoles administratifs et techniques.

Bien sûr cette équipe est ouverte à toutes nouvelles bonnes volontés! Si vous êtes intéressés par la vie associative, vous trouverez forcément votre place au club...

N'hésitez pas à vous faire connaître auprès d'un responsable.

Nous vous attendons!

- Club fondé en 1886
- Association loi 1901
- 2 co-présidents
- 650 Licenciés en 2025
- 3 cadres techniques permanents
- 1 service civique
- 3 diplômés d'état et 10 diplômés fédéraux
- 40 entraineurs et 16 juges bénévoles
- Formation interne au club