

SECTEUR LOISIR: GFL

PETITE ENFANCE (Filles et Garçons)

BABY GYM

Contenu : éveil psychomoteur sous forme de parcours et jeux divers...
Avec présence d'un parent indispensable

Enfants nés en 2018 et 2017 :

- Samedi : 10H00 à 10H45
 - Samedi : 10H45 à 11H30
- } 1 créneau au choix



EVEIL GYMNIQUE

Contenu : éveil psychomoteur sous forme de parcours et jeux divers
Sans la présence d'un parent

Enfants nés en 2016 et 2015 :

- Lundi : 17H00 à 18H00
 - Mercredi : 14H00 à 15H00
 - Vendredi : 17H00 à 18H00
 - Samedi : 09H00 à 10H00
- } 1 créneau au choix

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ADULTES

Contenu : renforcement musculaire, étirements, relaxation...

Adultes à partir de 18 ans :

- Mercredi : 18H45 à 20H00

ECOLE DE SPORT

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

PARCOURS 1 (Gymnastique Féminine)

Débutantes : Enfants nés de 2014 à 2009 :

- Mercredi : 13H30 à 15H15
 - Samedi : 13H15 à 15H00
- } 1 créneau au choix

PARCOURS 2 (Gymnastique Féminine)

Gymnastes ayant obtenu obligatoirement le Parcours 1

- Mercredi : 15H30 à 17H30
 - Samedi : 17H00 à 19H00
- } 1 créneau au choix

PARCOURS 3 (Gymnastique Féminine)

Gymnastes ayant obtenu obligatoirement le Parcours 2

- Samedi : 15H00 à 17H00

GAM (Gymnastique Artistique Masculine)

Garçons Parcours

- Mercredi : 15H30 à 17H30

GAM FED B

- Mardi et Jeudi : 17H30 à 20H00

SECTEUR NON COMPETITIF : GAF LOISIR

Contenu : Entraînement sous forme d'enchaînements sur les agrès et sol

Enfants ayant obtenu le Parcours 3 ne souhaitant faire qu'une seule compétition dans l'année ou au choix ne pas faire de compétition du tout

Entraînement => cf suivant planning du groupe

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 12H d'entraînement par semaine => cf suivant planning de chaque groupe

Site du club : <http://avenirmontalbanais.fr>

Pour tout renseignement :
courriel : avenir.montalbanais@aol.fr

Pour tout savoir, suivez-nous sur Facebook!



ATTENTION : les plannings sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer en fonction de la crise sanitaire liée au Covid-19. L'Avenir Montalbanais se réserve le droit de revoir son organisation et donc l'accueil des gymnastes suivant les instructions du protocole sanitaire des autorités compétentes et/ou de la Fédération Française de Gymnastique

SECTEUR LOISIR

PETITE ENFANCE

Baby Gym (à partir de 2 ans) *Fille/Garçon*

Eveil Gym (à partir de 4 ans) *Fille/Garçon*

ECOLE DE SPORT

Animation GAM (à partir de 6 ans) *Garçon*

Parcours 1 (à partir de 6 ans) *Fille*

Parcours 2 (après obtention du P1) *Fille*

Parcours 3 (après obtention du P2) *Fille*

LOISIR – GAF NON COMPETITIF

Loisir non Compétitif (après obtention du P3)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Gym Adulte (à partir de 18 ans) *Femme/Homme*



Tests

SECTEUR COMPETITIF

DETECTION

Compétition et Performance

GAF (Gymnastique Artistique Féminine)



COMPETITION

GAF (Gymnastique Artistique Féminine)

GAM (Gymnastique Artistique Masculine)



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 !

L'Avenir Montalbanais Gymnastique vous propose plusieurs disciplines compétitives ou de Loisir

La gymnastique est accessible pour tous, à tous les âges et pour toutes les envies !

Petite Enfance - Animation GAM - Ecole de sport - Gymnastique d'Entretien pour Adulte
Loisir non compétitif - Détection GAF - Compétition GAF et GAM

Le club est affilié à la FFG **Fédération Française de Gymnastique** et est labellisé **Petite Enfance**

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

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



- Club fondé en 1886
- Association loi 1901
- 2 co-présidents
- 565 Licenciés en 2019
- 4 cadres techniques permanents
- 3 diplômés d'état et 10 diplômés fédéraux
- 60 entraîneurs et juges bénévoles
- Formation interne au club