

**SECTEUR LOISIR PETITE ENFANCE GFL + GAF & GAM**

**PETITE ENFANCE (Filles et Garçons)**

**EVEIL GYMNIQUE 2 et 3**

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

Avec présence d'un parent indispensable

**Enfants nés en 2020 et 2019 :**

- Mardi : 17H00 à 17H45
  - Samedi : 10H00 à 10H45
  - Samedi : 11H00 à 11H45
- } 1 créneau au choix



**EVEIL GYMNIQUE 4 et 5**

Contenu : éveil psychomoteur sous forme de parcours et jeux divers

Sans la présence d'un parent

**Enfants nés en 2018 et 2017 :**

- Lundi : 17H00 à 18H00
  - Mercredi : 13H30 à 14H30
  - Mercredi : 15H00 à 16H00
  - Vendredi : 17H00 à 18H00
- } 1 créneau au choix

**ECOLE DE SPORT**

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

**ACCESS 1 (Gymnastique Féminine et Masculine)**

**Enfants nés de 2016 à 2012 :**

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

**ACCESS 2 (Gymnastique Féminine et Masculine)**

**Enfants nés de 2011 à 2009 :**

- Mercredi : 15H30 à 17H30

**ACCESS 3 (Gymnastique Féminine et Masculine)**

**Enfants nés en 2008 ou avant :**

- Samedi : 15H00 à 17H00

**SECTEUR NON COMPETITIF : GAF LOISIR**

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

**Loisirs de plus de 14 ans, ne souhaitant faire qu'une seule compétition dans l'année ou au choix ne pas faire de compétition**

- Samedi : 17H00 à 19H00

**GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ADULTES**

Contenu : renforcement musculaire, étirements, relaxation...

**Adultes à partir de 18 ans**

- Mercredi : 19H30 à 20H30

**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

**Pour tout renseignement :**

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

courriel : [avenir.montalbanais@aol.fr](mailto: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!



## SECTEUR LOISIR

### PETITE ENFANCE

Eveil 2 et 3 (2 et 3 ans) *Fille/Garçon*

Eveil 4 et 5 (4 et 5 ans) *Fille/Garçon*

### ECOLE DE SPORT

ACCESS 1 (6 à 10 ans) *Fille/Garçon*

ACCESS 2 (11 à 13 ans) *Fille/Garçon*

ACCESS 3 (à partir de 14 ans) *Fille/Garçon*

### LOISIR - NON COMPETITIF

Loisir non Compétitif (à partir de 14 ans) *Fille/Garçon*

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

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



## SECTEUR COMPETITIF

### DETECTION

Compétition et Performance

GAF (Gymnastique Artistique Féminine)

Tests



### 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 - 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 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](mailto:avenir.montalbanais@aol.fr) | Tél : 06.71.55.87.31 | suivez-nous sur Facebook

- Club fondé en 1886
- Association loi 1901
- 2 co-présidents
- 550 Licenciés en 2022
- 4 cadres techniques permanents
- 3 diplômés d'état et 10 diplômés fédéraux
- 40 entraîneurs et 5 juges bénévoles
- Formation interne au club