



ANNEE 2022-2023

Nouvelles activités gymniques à partir de Septembre 2022

Gym loisirs enfants CP/CE1/CE2 (7 à 9) : le Mardi 17h15 Salle des Pins avec Antoine

Activité limitée à 10 enfants

Avec la gym, l'enfant développe ses capacités motrices dans des déplacements (courir, sauter, rouler, grimper,..) et des équilibres. Dans la pratique, divers parcours gymniques seront mis en place par l'animateur mettant en lien divers agrès permettant à l'enfant de s'épanouir par le jeu.

CROSS TRAINING : le Mardi 19h30 Salle des Pins avec Antoine

Activité limitée à 12 pers.

Le cross training est une activité physique qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, de cardio et de renforcement musculaire, sur un rythme soutenu, avec plus ou moins de temps de récupération : enchaînements courts et intenses d'exercices aux poids du corps et d'exercices avec matériel (kettelbell, haltère, corde, élastique...).

Le cross training fait participer tous les groupes musculaires du corps ; c'est un entraînement qui aide à développer tant le haut que le bas du corps.

Gym loisirs enfants CM1/CM2/6 ème (10 à 12) : le Jeudi 17h15 Salle des Pins avec Antoine

Activité limitée à 10 enfants

A partir du CM1, l'enfant a acquis une autonomie gestuelle, une efficacité et une précision de ses mouvements. L'objectif est alors de pratiquer les 4 grandes familles de la gymnastique : artistique, rythmique (cerceaux, ruban, ballon,..), acrobatique (elle consiste à réaliser des figures à plusieurs) et trampoline en coopération avec les autres.