

PLANNING Gym Loisirs 2021/2022

URKIROLAK SAINT JEAN DE LUZ- ASCAIN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
09h00			ÉVEIL GYM 2/5ans mixte de 9h15 à 10h				
10h00			Parents/Enfants 1/3ans mixte De 10h à 10h45			ÉVEIL GYM 2/5ans mixte De 10h00 à 10h45	
11h00			Perf GAM* 6-9 ans garçons De 11h à 12h15			Loisirs GAF 5/8 ans filles De 11h à 12h15	Loisirs GAM 5/8 ans garçons De 11h à 12h15
12h00							
13h30			Loisirs GAF 5/8 ans filles De 13h30 à 15h			Loisirs GAF 9/11 ans filles De 13h30 à 15h	Loisirs GAM 9/11 ans garçons De 13h30 à 15h
15h00							
16h00							
17h00		Perf GAM* 6-9 ans garçons De 17h à 18h15	Dream Gym 12 ans et + mixte De 17h à 18h30	Parkour 8 - 10 ans mixte De 18h30 à 19h30	Loisir GAF 9/11 ans filles De 17h à 18h30		
18h00							
19h00			Parkour + 10 ans et + mixte De 18h30 à 20h30		Dream Gym 12 ans et + mixte De 18H30 à 20h		
20h00		Gym aux agrès Adultes mixte de 19h30 à 21h					
21h00					Parkour Avancé* 14 ans et + mixte De 19h30 à 21h30		

* cours sur sélection, se renseigner auprès des entraineurs.

Détails des activités loisirs

URKIROLAK SAINT JEAN DE LUZ- ASCAIN

Parents/Enfants 1/3ans mixte	Apprendre à connaître et à maîtriser son corps, bouger, développer ses habiletés motrices, cognitives et sociales au travers de jeux, de parcours moteurs et d'ateliers ludiques.	Mercredi de 10h à 10h45
ÉVEIL GYM 2/5ans mixte		Mercredi de 9h15 à 10h Samedi de 10h à 10h45
Loisirs GAF 5/8 ans filles	Apprendre à maîtriser les bases techniques et des premières acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique. (sol, saut, barres, poutre, trampoline).	Mercredi de 13h30 à 15h Samedi de 11h à 12h15
Loisirs GAF 9/11 ans filles	Apprendre et Approfondir les bases techniques et les acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique. (sol, saut, barres, poutre, trampoline).	Vendredi de 17h à 18h30 Samedi de 13h30 à 15h
Loisirs GAM 5/8 ans garçons	Apprendre à maîtriser les bases techniques et des premières acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique. (sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe, trampoline).	Samedi de 11h à 12h15
Loisirs GAM 9/11 ans garçons	Apprendre et Approfondir les bases techniques et les acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique. (sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe, trampoline).	Samedi de 13h30 à 15h
Dream Gym 12 ans et + mixte	Accessible à tous niveaux, débutants comme confirmés. Objectifs: acrobaties, renforcement musculaire, assouplissement, Création de projet, gym aux agrès (sol, saut, barres asymétriques, fixe, parallèles, poutre, arçons, anneaux, trampoline)	Mercredi de 17h à 18h30 Vendredi de 18h30 à 20h
Gym aux agrès Adultes mixte	Accessible à tous niveaux, débutants comme confirmés. Objectifs: prendre du plaisir, renforcement musculaire, assouplissement, acrobaties, gym aux agrès (sol, saut, barres asymétriques, fixe, parallèles, poutre, arçons, anneaux, trampoline)	Mardi de 19h30 à 21h
Parkour 8 - 10 ans mixte	Apprentissages des bases techniques et sécuritaires des arts du déplacement et des premières acrobaties.	Jeudi de 18h30 à 19h30
Parkour + 10 ans et + mixte	Apprentissages et approfondissement des bases techniques et sécuritaires des arts du déplacement et des diverses acrobaties. Découverte des différentes pratiques liées aux arts du déplacement (Free run, Parkour, Tricking, Poursuite, Training, etc.)	Mercredi de 18h30 à 20h30