

PLANNING GYM LOISIRS – URKIROLAK, SAINT JEAN DE LUZ/ASCAIN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
9h00			ÉVEIL GYM 2/5 ans mixte de 9h15 à 10h					
10h00			Parents/Enfants 1/3ans mixte de 10h à 10h45			ÉVEIL GYM 2/5 ans mixte de 10h à 10h45		
11h00						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 filles de 13h30 à 15h			Loisirs GAF 9/11 ans filles de 13h30 à 15h	Loisirs GAM 9/11ans garçons de 13h30 à 15h	
15h00					Loisirs GAF 9/11 ans de 17h à 18h30			
16h00								
17h00			Dream Gym 12 ans et + mixte de 17h à 18h30		Dream Gym 12 ans et + mixte de 18h30 à 20h			
18h00				Parkour 8/10 ans mixtes de 18h30 à 19h30				
19h00		Gym adultes mixtes de 19h30 à 21H	TEAM GYM* de 19h00 à 21H	Parkour + 10 ans et + mixtes de 18h30 à 20h30		TEAM GYM* de 19h00 à 21H	Parkour avancé 14ans et + mixtes* de 19h à 21h	
20h00								
21h00								
			* Cours sur conditions, se renseigner auprès des entraîneurs.					

DÉTAILS DES ACTIVITÉS LOISIRS – URKIROLAK, SAINT JEAN DE LUZ/ASCAIN

Parents/Enfants 1/3 ans mixtes	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
EVEIL GYM 2/5 ans		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	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
Dream Gymnastique 12 ans et + mixtes	Accessible à tous niveaux, débutants comme confirmés. Objectifs: acrobaties, renforcement musculaire, assouplissement, Création de projet, gym aux agrès (sol, saut, barres asymétriques, fixe, parallèles...)	Mercredi de 17h à 18h30 Vendredi de 18h30 à 20h
Loisirs GAM 5/8 ans	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	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
TEAMGYM 12 ans et + mixtes	Apprendre à maîtriser les bases techniques, les acrobaties et la chorégraphie sur les agrès de la TEAMGYM. (sol, mini-trampoline/ saut et tumbling)	Mardi de 19h à 21h Vendredi de 19h à 21h
Parkour 8/10 ans mixtes	Apprentissages des bases techniques et sécuritaires des arts du déplacement et des premières acrobaties	Jeudi de 18h30 à 19h30
Parkour 10 ans et + mixtes	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 17h30 à 19h30
Gym adultes mixtes	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

