

Baby Gym (de 1 à 3 ans)



Découverte des formes, des couleurs, de différentes sensations kinesthésiques pour permettre à votre enfant d'évoluer et de mieux aborder les étapes de son développement psychomoteur.
Jeux d'éveil, parcours ou ateliers, dans un milieu sécurisé et ludique.
Découverte des rotations, des différentes formes de motricité, des milieux stables / instables (etc...)

Approche de la gymnastique par le jeu.
Développer la confiance en soi et l'autonomie par des situations ludiques, avec :

- Réveil « cardio pulmonaire »
- Ateliers aménagés
- Retour au calme

Activité de transition entre la baby gym et l'évolugym.

Eveil Gymnique (de 4 à 6 ans)



Activité aérienne et acrobatique, pour apprendre de nombreuses figures gymniques au sol ou sur mini trampoline.
Foulards, balles, massues, anneaux, diabolo, assiettes, bâtons du diable, rouleau américain, boule, pyramides humaines (etc...)
Les cascadeurs dans l'âme pourront pleinement s'éclater et s'épanouir en toute sécurité.

Cirque/Gym acrobatique (6ans et +)



Approche progressive de l'acrobatie (gymnastique artistique, trampoline, gymnastique acrobatique).
7 actions de base : rotation avant, rotation arrière, alignement, rotation sagittale, impulsion de jambes, appui, suspension.
Destinée aux enfants de 6 ans et +
Suite logique de l'éveil gymnique.
Activité adaptative au niveau de votre enfant

Aérobic/Step Ado (de 8 à 14 ans)



Découverte des formes, des couleurs, de différentes sensations kinesthésiques pour permettre à votre enfant d'évoluer et de mieux aborder les étapes de son développement psychomoteur.
Jeux d'éveil, parcours ou ateliers, dans un milieu sécurisé et ludique.
Découverte des rotations, des différentes formes de motricité, des milieux stables / instables (etc...)

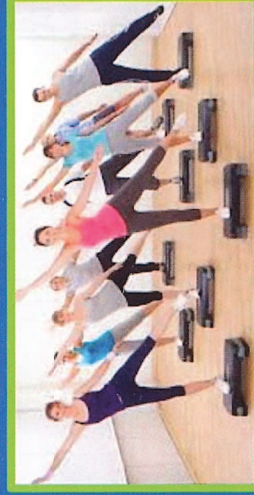
Nouvelle activité

Venez, en famille, pratiquer une activité pour votre bien-être.
Un excellent moyen pour Parents et Enfants de se retrouver dans le cadre d'une activité sportive, d'entraide dans l'effort et la détente.
Le tout dans une ambiance conviviale.

Sport en Famille



Fit/step Adulte (à partir de 15 ans)



Dans une ambiance conviviale, pratiquez une activité pour le bien-être de votre corps que ce soit sous forme cardio-vasculaire, d'entretien et de renforcement musculaire (abdos fessiers) ou encore de STEP (pour brûler des calories tout en s'amusant sur une chorégraphie fun et variée).

Evolugym (de 6 à 15 ans)



Développer les activités gymniques des plus de 50 ans souhaitant maintenir leur capital forme/santé au top grâce à des méthodes diversifiées et ludiques et dans un contexte de grande convivialité.

Gym Douce (50 ans et plus)

