

PLANNING ACTIVITÉS SSG 2019/2020

ACTIVITÉ / GROUPE	ANNÉE(S) D'ÂGE		JOUR(S) DES SÉANCES	HORAIRES	PROGRAMME	INFOS	TARIF LICENCE	TARIF COTISATION	TARIF TOTAL				
SECTEUR ANIMATION ENFANTS (DÉCOUVERTE - INITIATION - APPRENTISSAGE DES BASES)													
BABY GYM	2018 (à partir de 15 mois)	Groupe en fonction de l'âge au moment de l'inscription	Samedi	09h30-10h15	Programme basé sur préconisations Fédérales	Avec parents	41.00 €	107 €	148.00 €				
	2017			10h00-10h45		Avec parents jusqu'à fin décembre							
	2016			10h15-11h00		En autonomie							
LUDI'GYM	2014		Mercredi ou Samedi	14h00-15h15 11h15-12h30	Programme Fédéral Access Gym Général (niveau 1 à 3)	3 niveaux d'acquisition de bases gymniques	41.00 €	127 €	168.00 €				
ACCESS GYM GÉNÉRAL	2013 - 2012		Lundi ou Mardi ou Mercredi	18h00-19h30 17h30-19h00 14h00-15h30	Programme Fédéral Access Gym Général (niveau 4 à 10)	6 niveaux d'acquisitions de bases gymniques	51.00 €	127 €	178.00 €				
			ACCESS GYM GAF	2012 - 2011 2010 - 2009						Mercredi	16h30-18h00 14h00-15h30	Programme Fédéral Access Gym Général + Access Gym GAF	Acquisitions de bases gymniques aux agrès
			ACCES GYM GAM	2012 - 2009						Vendredi	17h30-19h00	Programme Fédéral Access Gym Général + Access Gym GAM	
SECTEUR ENTRAÎNEMENT (SANS COMPÉTITION)													
LOISIRS GAF	2008 et avant		Mercredi (débutants) ou Vendredi	18h00-20h00 19h00-21h00	Programme interne SSG	Sans compétition	51.00 €	127 €	178.00 €				
SECTEUR ENTRAÎNEMENT (AVEC OU SANS COMPÉTITIONS)													
FÉDÉRAL B	2013 - 2012 - 2011	Inscription en fonction de la catégorie d'âge	Mercredi	14h00-16h00	Programme interne SSG	Sans compétition	51.00 €	186 €	237.00 €				
FÉDÉRAL B1	2011 - 2010 - 2009		Samedi	11h00-12h45									
FÉDÉRAL B2	2009 - 2008 - 2007		Mercredi	15h30-17h30	Programme FFGym	Compétition							
			Vendredi	17h30-19h30									
DÉTECTION GAF	2012 - 2011 2010 - 2009		Lundi	17h30-19h30	Programme compétitif FFGym	Compétition							
			Mercredi	17h45-19h45									
			Samedi	11h15-12h45									
FÉDÉRAL AB	2008 et avant		Lundi	17h30-19h30	Programme compétitif FFGym	Compétition							
FÉDÉRAL A	2006 et avant		Mercredi	18h00-20h00									
			Samedi	16h00-18h00									
FÉDÉRAL A PERF	2009 et avant		Mardi	17h30-20h00	Programme compétitif FFGym	Compétition							
			Mercredi	18h45-20h45									
			Vendredi	19h30-21h30									
			Lundi	17h30-20h00									
GAc	2009 et avant	Mercredi	16h00-18h30	Programme compétitif FFGym	Compétition								
		Vendredi	17h30-19h30										
		Samedi	16h00-18h00										
GAc	2009 et avant	Mardi	17h30-20h00	Programme compétitif FFGym	1 à 3 compétitions								
		Jeudi	17h30-20h00										
SECTEUR ADULTES													
FIT'GYM	A partir de 18 ans	Mardi	19h00-20h00	Step + Renforcement musculaire	ACTIVITÉS avec partie Cardio + Renforcement Musculaire et Stretching	51.00 €	127 €	178.00 €					
GYM AUX AGRÈS		Vendredi	19h30-20h30	LIA (HI-LOW) + Renforcement musculaire									
	GYM AUX AGRÈS	A partir de 18 ans	Mercredi	20h30-22h30	Pratique gymnique sur agrès pour adultes	Compétitions possibles	51.00 €	186 €	237.00 €				
Vendredi			20h30-22h00										

FFGym : Fédération Française de Gymnastique

GAF : Gymnastique Artistique Féminine

GAc : Gymnastique Artistique Acrobatique

GAM : Gymnastique Artistique Masculine