

# PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2024 - 2025

## GROUPES GYM LOISIRS

Les parents, accompagnateurs, pourront assister aux séances selon le calendrier définit, en dehors de ces dates, il n'est pas autorisé d'assister aux séances  
(sauf baby 1 = 1 accompagnateur obligatoire et baby 2 = 1 accompagnateur autorisé jusqu'en janvier 2025).

GROUPE	MASC FEM	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	ORGANISATION	TARIF
EG1 2019 - 2018	Filles	17h15 - 18h30	13h30 - 14h45 ou 14h45 - 16h	17h15 - 18h30		13h30 - 14h45 mixte	1 séance possible mardi ou mercredi ou jeudi ou samedi	215
EG2 2017 - 2016	Filles	17h15 - 18h30	13h30 - 14h45 ou 14h45 - 16h	17h15 - 18h30		13h30 - 14h45 mixte	1 séance possible mardi ou mercredi ou jeudi ou samedi	215
EG3 2015 à 2007	Filles	18h45 - 20h00	16h00 - 17h15 ou 17h15 - 18h30		17h15 - 18h30		1 séance possible mardi ou mercredi ou vendredi	215

EG1 2019 - 2018 - 2017	Garçons		13h30 - 14h45			13h30 - 14h45 mixte et uniquement 2018 - 2019	1 séance possible mercredi ou samedi	215
EG2 2016 - 2015 - 2014	Garçons		14h45 - 16h00			13h30 - 14h45 mixte et uniquement 2016 - 2017	1 séance possible mercredi ou samedi	215
M5 loisirs 2013 et avant	Garçons			19h15 - 20h30				215

<u>Baby Gym 1</u> - 2023 (15 mois) - 2022 (non scolarisés)	Mixte		9h15 - 10h00  1 accompagnateur obligatoire			9h15 - 10h00  1 accompagnateur obligatoire	1 séance possible mercredi ou samedi	185
<u>Baby Gym 2</u> - 2022 (scolarisés) - 2021 (qui était en Baby 1 l'année dernière)	Mixte		10h15 - 11h  1 accompagnateur autorisé jusqu'à janvier 2025			10h15 - 11h  1 accompagnateur autorisé jusqu'à janvier 2025	1 séance possible mercredi ou samedi	195
<u>Baby Gym 3</u> - 2021 (qui était en Baby 2 l'année dernière) - 2020	Mixte		11h15 - 12h15  pas accompagnateur			11h15 - 12h15  pas accompagnateur	1 séance possible mercredi ou samedi	205

Gym adulte GYM+	Mixte	18h30 - 19h (HIT) et/ou 19h - 20h (Total Body)		18h30 - 19h15 (circuit training) et/ou 19h15 - 20h renforcement doux+étirements				1 soir 175 2 soirs 210
--------------------	-------	------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	---------------------------

Reprise à partir de la semaine du 16 septembre 2024  
Pré inscription obligatoire par gestgym et 2 séances d'essai  
Toutes les informations sur notre site internet « La Cognaçaise Gymnastique »

