

DOSSIER
D'INFORMATIONS
2025-2026

GR LIMOGES



SOMMAIRE :

HORAIRE DES COURS.....	2
EN LOISIRS :	2
POUR LES ADULTES :	2
EN BABY GYM :	3
Baby Gym 15-24 mois.....	3
Baby Gym 24-36 mois.....	3
Baby Gym 3-4 ans.....	3
Baby Gym 4-6 ans.....	3
EN COMPÉTITION :	4
LES COURS À DESTINATION DES ADULTES :	6
La gym adulte, le sport santé c'est quoi ?.....	6
INSCRIPTION :	8
TARIFS GÉNÉRAUX :	8
TARIFS SPÉCIFIQUE FITNESS, SPORT ADULTES :	9
MODES DE PAIEMENTS :	9
S'INSCRIRE :	10
ESSAYER :	10
CONTACT :	10
NOS LIEUX DE COURS :	10
MATÉRIELS D'ENTRAÎNEMENT :	11
LOISIRS GR :	11
COURS ADULTES :	11
COUPE FORMATION :	11
COMPÉTITIONS :	11

HORAIRES DES COURS

Sous réserve de validation des créneaux par la Mairie de Limoges au courant de l'été 2025.

EN LOISIRS :

La gymnastique rythmique (GR) simplement pour le plaisir et les bienfaits de ce sport, c'est possible !

En tant que loisir, la pratique de la GR est axée sur **la découverte, l'apprentissage des mouvements, des techniques de base ainsi que sur l'expression artistique.**

Mais elle permet aussi d'évoluer à un niveau plus poussé mais sans compétition.

Les pratiquants en loisir participent à des cours dispensés par **des entraîneurs qualifiés.** Ces séances peuvent inclure des exercices d'échauffement, des étirements, des techniques de manipulation des engins, des enchaînements chorégraphiés et des exercices de conditionnement physique adaptés au niveau de chaque inscrit.

Les gymnastes sont répartis dans des groupes par année de naissance afin de favoriser la cohésion du groupe et la progression.

POUR LES ADULTES :

Pour qui ? A destination d'anciennes gymnastes, de parents, de débutants, d'adolescents...

Pourquoi ? Débuter, compléter leurs cours ou reprendre la GR en douceur, maintenir une condition physique, reprendre une activité sportive...

Comme pour les autres cours de loisirs, aucun niveau de pratique ou de souplesse n'est requis pour ce cours. Tout le monde est le bienvenu.

Au programme :

- Préparation physique (Cardio, renforcement, stretching, etc)
- Technique corporelle (travail postural, exercices dansés, éléments corporels basiques, etc)
- Technique engins (base, exercice de coordination, éléments d'engins, etc)

EN BABY GYM :

Le GR Limoges propose des cours de Baby Gym **spécialement conçus pour les tout-petits, dans un environnement sécurisé, ludique et adapté à leur développement moteur**. Ces séances permettent aux enfants de découvrir leur corps, d'explorer leurs capacités motrices (équilibre, coordination, motricité globale), et de développer leur confiance en eux à travers des jeux, des parcours et des activités variées.

Les différents groupes selon l'âge de l'enfant :

Baby Gym 15-24 mois

Une première découverte motrice accompagnée. Ce moment privilégié se vit en présence d'un référent affectif, parent ou accompagnant, qui joue un rôle clé dans l'épanouissement de l'enfant. Sa présence rassurante encourage les prises d'initiative, renforce le lien parent-enfant et transforme chaque réussite motrice en un instant de partage complice.

👉 La présence d'un adulte référent (parent ou proche) est obligatoire du début à la fin de chaque séance. L'adulte accompagne l'enfant dans les activités, en lien avec l'éducateur.

Baby Gym 24-36 mois

L'enfant explore davantage son autonomie dans un cadre rassurant.

👉 La présence d'un adulte référent (parent ou proche) est obligatoire du début à la fin de chaque séance.

Baby Gym 3-4 ans

L'enfant participe seul à la séance, sous la conduite de l'éducatrice.

👉 La présence d'un adulte référent (parent ou proche) est obligatoire du début à la fin de chaque séance jusqu'aux vacances de la Toussaint. Passé les vacances, les parents ne restent plus durant la séance.

Baby Gym 4-6 ans

Les séances sont conçues pour développer la motricité fine et globale, la coordination et la concentration, tout en s'amusant.

👉 L'enfant pratique seul, au sein d'un groupe adapté à son âge et à son niveau. **les parents ne restent plus durant la séance.**

Chaque séance est encadrée par une éducatrice diplômée, spécialisée dans l'éveil corporel et la motricité des jeunes enfants. L'accent est mis sur le plaisir de bouger, l'expérimentation libre dans un cadre sécurisé, et la progression en douceur.

EN COMPÉTITION :

Pour accéder au secteur compétitif nous vous invitons à contacter la responsable technique, Mme Anaïs NEFRA par mail à entraîneur.grlimoges@gmail.com

NOM DU GROUPE	ANNÉE DE NAISSANCE	LIEU	JOURS	HORAIRES	DURÉE
LOISIRS ACCESS CADETTES JUNIORS SENIORS	2012 et avant	LA BASTIDE	JEUDI	18h30-20h00	1h30
LOISIRS ACCESS BENJAMINES MINIMES 1	2016/2015/2014/2013	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	MERCREDI	15h30-17h00	1h30
LOISIRS ACCESS BENJAMINES MINIMES 2	2016/2015/2014/2013	LA BASTIDE	SAMEDI	11h00-12h30	1h30
LOISIRS ACCESS POUSSINES 1	2019/2018/2017	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	MERCREDI	14h00-15h30	1h30
LOISIRS ACCESS POUSSINES 2	2019/2018/2017	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	SAMEDI	10h30-12h00	1h30
LOISIRS ACCESS POUSSINES 3	2019/2018/2017	LA BASTIDE	SAMEDI	9h30-11h00	1h30
BABY GYM 4-6 ANS (1)	moyenne et grande section de maternelle (2020/2021)	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	MERCREDI	15h30-16h30	1h00
BABY GYM 4-6 ANS (2)	moyenne et grande section de maternelle (2020/2021)	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	SAMEDI	9h30-10h30	1h00
BABY GYM 4-6 ANS (3)	moyenne et grande section de maternelle (2020/2021)	LA BASTIDE	SAMEDI	9h30-10h30	1h00
BABY GYM 3-4 ANS (1)	petite section de maternelle (2022)	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	SAMEDI	10h45-11h30	45 minutes
BABY GYM 24-36 mois (1)	Toute petite section de maternelle (2023)	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	SAMEDI	9h45-10h30	45 minutes
BABY GYM 15-24 mois (1)	enfant non scolarisés (2024)	GYMNASE DE BEAUNE LES MINES	SAMEDI	9h00-9h30	30 minutes

Pour les cours concernés, si le nombre d'inscrits est inférieur à 5, ils ne pourront pas être maintenus cette saison.

LES COURS À DESTINATION DES ADULTES :

La gym adulte, le sport santé c'est quoi ?

C'EST UNE PRATIQUE DYNAMIQUE ET POSITIVE, PENSÉE POUR TOUS

Acteurs du mouvement depuis 150 ans, la Fédération Française de Gymnastique a développé une pratique sportive qui permet à ses participants de se dépenser tout en améliorant leur santé et leur bien-être dans la durée.

Cette activité est une discipline née de l'expertise des équipes techniques et du staff médical et élaborée en collaboration avec les meilleurs experts du mouvement humain, l'Institut de Gasquet et l'Institut de Biomécanique Georges Charpak.

Les séances se développent en plusieurs principes :

- Maîtriser son corps, exploiter son plein potentiel, comprendre le geste juste pour une application quotidienne
- Une discipline qui concilie bien-être et dépense énergétique.
- Un impact attendu sur la santé physique et mentale du pratiquant.
- Des exercices adaptés à ses envies, mais surtout ses besoins, pour une pratique responsable et durable.
- Des activités prévues pour améliorer ou préserver la santé du pratiquant quels que soient ses objectifs sportifs et son niveau de condition physique.

Form+ Vous souhaitez améliorer votre condition physique, adopter les bons gestes au quotidien, préparer un challenge sportif ? Le Coach saura trouver les exercices et l'intensité qui vous convient pour répondre à vos objectifs.	Lomba+ Un accueil et une pratique spécifiquement adaptés à la lombalgie Vous avez une fragilité ou des problèmes de dos ? Pas d'inquiétudes, ce programme de gym+ a été pensé spécifiquement avec les plus grands experts dans ce domaine pour accompagner ceux sujets à la lombalgie.	Ordo+ Un accueil adapté aux spécificités ALD Votre médecin vous a prescrit une pratique sportive ? Vous avez une ordonnance le mentionnant ? Rencontrez nos coaches gym+, formés pour pouvoir accueillir toutes les formes de pathologies reconnues ALD
--	--	---

<u>JOURS</u>	<u>LIEUX</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>SÉANCES</u>
<i>Mardi</i>	Gymnase de Beaune les mines	12h15-13h15 (45 minutes de pratiques)	<i>CIRCUIT GYM TRAINING</i>
<i>Mercredi</i>	Gymnase de Faugeras	18h30-19h15	<i>FITNESS TYPE YOGA DYNAMIQUE</i>
		19h30-20h15	<i>DANSE FITNESS TYPE ZUMBA</i> <i>ANIMÉ PAR UNE COACH DE 15 ANS</i> <i>D'EXPÉRIENCE</i>

INSCRIPTION :

TARIFS GENERAUX :

	TYPE DE GROUPES	DURÉE	TARIFS	LICENCE	TOTAL
A	LOISIRS	1h00	220 €	66 €	286 €
B	LOISIRS	1h30	260 €	66 €	326 €
C	BABY GYM	30 min	180 €	66 €	246 €
D	BABY GYM	45 min	200 €	66 €	266 €
E	BABY GYM	1h00	220 €	66 €	286 €
F	GYM +	Se référer au second tableau.			
G	COUPE FORMATION		280 €	66 €	346 €
H	COMPÉTITION	1 entraînement/ semaine	300 €	66 €	376 €
I		2 entraînements/ semaine	310 €	66 €	376 €
J		3 entraînements/ semaine	320 €	66 €	386 €
K	ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES (INDIVS EN COMPÉTITION EN PLUS DE L'ENSEMBLE...)		50 €		

TARIFS SPÉCIFIQUE FITNESS, SPORT ADULTES :

TARIFS À L'ANNÉE	1 cours / semaine	200 € de cotisation	+ 66 € de licence (à prendre une fois dans l'année)
	2 cours / semaine	220 € de cotisation	
	3 cours / semaine	240 € de cotisation	
CARTE	forfait de 10 cours (au choix du 1er septembre au 30 juin)	80 €	
UNITÉ	cours à l'unité	10 €	

2 séances d'essais sont offertes.

MODES DE PAIEMENTS :

→ Sheck@do et pass'club (Conseil départemental) - bons CAF - chèques vacances ANCV – coupons Sport ANCV- Pass'Sport - tickets UP loisirs

Dans l'attente de l'attribution de ces bons, vous devrez vous acquitter de la totalité du paiement. Vos bons de paiements doivent être valables jusqu'au 31/12/2025

→ Carte bancaire, ou en ligne. PAS DE PAIEMENT PAR CHÈQUE OU LIQUIDE.

Paieement en ligne lors de l'inscription

- Option 1 : Paiement en totalité
- Option 2 : Paiement en 6 fois. Un premier prélèvement le jour de l'inscription, puis 1 tous les mois.

Pour calculer ma cotisation :

Colonne TARIFS + licence (66€) + Activités sup, location justaucorps... =

..... + + + =

S'INSCRIRE :

L'inscription se fait en ligne via le lien suivant :

<https://www.gestgym.com/public/inscription/add/87-grs-club-limoges-QzRDpATh1wL.html>

Le dossier d'inscription et le paiement doivent être apportés au plus tard après la deuxième séance d'essai.

Si des difficultés apparaissent avec le lien d'inscription, veuillez contacter le club par mail à grlimoges@gmail.com

Chaque enfant peut faire deux séances d'essai maximum. Les cours reprennent la semaine du 22 septembre 2025 !

ESSAYER :

Nous serons présents :

- Le samedi 13 septembre 2025 au forum des association du Val de L'Aurence
- À partir du 1er septembre pour des séances d'essais

Plus d'informations par mail, sur notre site internet et sur nos réseaux sociaux !

CONTACT :

Numéro du club : 0623184847

Adresse mail principale : grlimoges@gmail.com

Adresse mail présidente, Mme DANSAN Murielle : president.grlimoges@gmail.com

Adresse mail entraîneur, Mlle NEFRA Anaïs, responsable technique :
entraîneur.grlimoges@gmail.com

NOS LIEUX DE COURS :

- Gymnase de Beaune les mines 37 Av. de Beaune, 87280 Limoges
- Gymnase de la Bastide/Gymnase Marcel Esnault 26 All. Georges Seurat, 87100 Limoges
- Gymnase de Faugeras 3 Rue Bill Coleman, 87100 Limoges

MATÉRIELS D'ENTRAÎNEMENT :

LOISIRS GR :

- ☐ justaucorps noire sans jupette ou tenue près du corps noire
- ☐ chaussettes blanches ou demie-pointes
- ☐ cheveux attachés (chignon)
- ☐ bouteille d'eau/gourde
- ☐ basket de sport (attention, pas des tennis, mais des baskets à amorti)

COURS ADULTES :

- ☐ tenue sportive
- ☐ chaussettes
- ☐ cheveux attachés
- ☐ bouteille d'eau/gourde
- ☐ basket de sport (attention, pas des tennis, mais des baskets à amorti)
- ☐ serviette éponge

COUPE FORMATION :

- ☐ justaucorps noire sans jupette
- ☐ chaussettes blanches ou demie-pointes
- ☐ cheveux attachés avec un chignon
- ☐ bouteille d'eau/gourde
- ☐ basket de sport (attention, pas des tennis, mais des baskets à amorti)
- ☐ ensemble de survêtement de club (à commander en ligne)

COMPÉTITIONS :

- ☐ tenue noir moulante
- ☐ chaussettes blanches ou demie-pointes
- ☐ cheveux attachés avec un chignon
- ☐ bouteille d'eau/gourde
- ☐ basket de sport (attention, pas des tennis, mais des baskets à amorti)
- ☐ claquettes
- ☐ serviette éponge
- ☐ ensemble de survêtement de club (à commander en ligne)
- ☐ corde de GR à sa taille
- ☐ matériel supplémentaires au cas par cas