

Gymnastique Sportive et GRS

Contacts: LETOURNEUR LAURA (Présidente) fFACEBOOK : GYMNASTIQUE GRÂGE : Dès 15 mois. TYPES DE PRATIQUES Baby Gym / Éveil Gym / Gym entretien, Zumba Step et Pilates/ Gymnastique Rythmique (GR) /Gymnastique Artistique Féminine (GAF) en loisirs ou compétition, acrobatique masculine loisirs, freestyle mixte (à partir de 14 ans), Team Gym (discipline compétitive)

ACTUALITES SAISON 2018/2019 PLANNING DES ENTRAINEMENTS (GAF, Eveil et Garçons) cliquer ICI

POUR TOUTES INFOS

LA GR => ascpa.gr@gmail.com

LA GAF et TEAM GYM => ascpa.gym@gmail.com

BABY et ADULTES => ascpagym.bureau@gmail.com

Jours et horaires de pratique SAISON 18/19 : CONSULTER LA PAGE FACEBOOK ou contacter par mails
MARDI : Gym entretien et Step (2) JEUDI: Gym entretien, Zumba Steep et Pilates (2) SAMEDI (Baby-Gym (dès 15 mois)
(1) 2016 2015 2014 MERCREDI et VENDREDI : Eveil mercredi 13H30/14h45 ou Vendredi 17h45/19h (enfants 2013)
(1) TOUS LES SOIRS : GAF 17H/21H et le Mercredi de 13H30 à 21H (1) TOUS LES SOIRS : GR 17H/20H30 et le Samedi
matin de 09H à 12H30 (1) Lieux d'activités:

(1) Salle de Gymnastique du Hall de Haut-Livrac
25 Avenue Kennedy

33600 Pessac (2) Salle André Nègre, stade de Cap de Bos - Avenue des Provinces - Pessac

BIENFAITS DE LA GYMNASTIQUE Développement des qualités neuromusculaires, Sens de l'orientation dans l'espace, Réflexes ", Fait travailler toutes les articulations. Chez les jeunes, meilleure méthode éducative pour un développement psychomoteur précoce et de grande qualité. La gymnastique générale pratiquée par les jeunes ou les moins jeunes est une méthode excellente d'entretien de la condition physique. Bénéfices importants sur le plan psychologique (goût de l'effort, rigueur, sens du groupe).