

BABYGYM & LOISIR GAF & GAM

BABYGYM (Filles et Garçons)

BABYGYM 1 & 2

Contenu : éveil psychomoteur sous forme de parcours et jeux divers...

Enfants nés en 2021 et 2022 (attention avec 15 mois révolus) :

- Samedi : 10H00 à 10H45
 - Samedi : 11H00 à 11H45
- } 1 créneau au choix
Avec présence d'un parent obligatoire



BABYGYM 3 & 4

Enfants nés en 2019 et 2020 :

- Lundi : 17H00 à 18H00
 - Jeudi : 17H00 à 18H00
 - Samedi : 13H30 à 14H30
- } 1 créneau au choix
Sans la présence d'un parent

BABYGYM 5

Enfants nés en 2018 :

- Mardi : 17H00 à 18H00
 - Mercredi : 13H30 à 14H30
 - Vendredi : 17H00 à 18H00
- } 1 créneau au choix
Sans la présence d'un parent

ECOLE DE SPORT - AccessGym

Contenu : découverte de la gymnastique sur agrès - apprentissage des éléments de base

ACCESS 1 (Gymnastique Féminine et Masculine)

Enfants nés en 2017 et avant :

- Mercredi : 13H30 à 15H15
 - Samedi : 13H15 à 15H00
- } 1 créneau au choix

ACCESS 2 (Gymnastique Féminine et Masculine)

Enfants ayant validé l'Access 1 :

- Mercredi : 15H30 à 17H30

ACCESS 3 (Gymnastique Féminine et Masculine)

Enfants ayant validé l'Access 2 :

- Samedi : 15H00 à 17H00

GYMNASTIQUE ADULTES

Contenu : renforcement musculaire, étirements, relaxation...

Adultes à partir de 18 ans

- Mercredi : 18H45 à 20H00

Contenu : Gymnastique adultes aux agrès

Adultes à partir de 18 ans

- Vendredi : 17H30 à 19H30 (Gymnase Ingres)

GROUPE PROXIMITE

Contenu : Gymnastique aux agrès avec une compétition à finalité départementale

Gymnastes ayant validé l'Access 3

- Samedi : 11H30 à 13H30

COMPETITIF : GAF – GAM - COMPETITION & PERFORMANCE

Contenu : approche plus affinée de la gymnastique en vue de la pratique en compétition

Enfants détectés en éveil gymnique ou école de gym selon leurs aptitudes physiques et leur motivation

De 2h30 à 12h d'entraînement par semaine => cf suivant planning de chaque groupe

Pour tout renseignement :

Site du club : <http://avenirmontalbanais.fr>

courriel : avenir.montalbanais@aol.fr

Téléphone : **06.71.55.87.31** (horaires de bureau en semaine)

Adresse : Palais des Sports Jacques Chirac • 2 Rue du Général d'Amade • 82000 Montauban

Pour tout savoir, suivez-nous sur Facebook!



SECTEUR LOISIR

BABYGYM

BabyGym 1-2 (15 mois révolus) *Fille/Garçon*

BabyGym 3-4 (3 et 4 ans) *Fille/Garçon*

BabyGym 5 (5 ans) *Fille/Garçon*



ECOLE DE SPORT

ACCESS 1 (à partir de 6 ans) *Fille/Garçon*

ACCESS 2 (après validation A1) *Fille/Garçon*

ACCESS 3 (après validation A2) *Fille/Garçon*

GYMNASTIQUE ADULTES

Gym d'entretien (à partir de 18 ans) *Femme/Homme*

Gym aux agrès (à partir de 18 ans) *Femme/Homme*

SECTEUR COMPETITIF

DETECTION

Compétition et Performance

GAF (Gymnastique Artistique Féminine)

COMPETITION

GAF (Gymnastique Artistique Féminine)

GAM (Gymnastique Artistique Masculine)

Tests

Tests

GROUPE PROXIMITE

Une compétition à finalité Départementale (après validation A3)
Gymnastique Féminine et Masculine

Accès aux compétitions possible sous certaines conditions de niveau



Le club c'est Vous !

L'Avenir Montalbanais est un club qui fonctionne grâce à l'alliance efficace de 3 professionnels et 1 service civique, ainsi que 60 bénévoles administratifs et techniques.

Bien sûr cette équipe est ouverte à toutes nouvelles bonnes volontés !

Si vous êtes intéressés par la vie associative, vous trouverez forcément votre place au club...

N'hésitez pas à vous faire connaître auprès d'un responsable.

Nous vous attendons !

L'Avenir Montalbanais Gymnastique vous propose plusieurs disciplines compétitives ou de Loisir

La gymnastique est accessible pour tous, à tous les âges et pour toutes les envies !

BabyGym - Ecole de sport - Gymnastique Adultes – Groupe Proximité - Détection GAF - Compétition GAF et GAM

Le club est affilié à la FFG **Fédération Française de Gymnastique** et est labellisé **Petite Enfance**
En 2022 L'Avenir Montalbanais a obtenu de la FFGYM le label QualiClub ARGENT



Adresse : Palais des Sports Jacques Chirac • 2 Rue du Général d'Amade • 82000 Montauban

Site: <http://avenirmontalbanais.fr> | Courriel: avenir.montalbanais@aol.fr | Tél : 06.71.55.87.31 | suivez-nous sur Facebook

- Club fondé en 1886
- Association loi 1901
- 2 co-présidents
- 615 Licenciés en 2023
- 3 cadres techniques permanents
- 1 service civique
- 3 diplômés d'état et 10 diplômés fédéraux
- 40 entraîneurs et 16 juges bénévoles
- Formation interne au club