

# PLANNING ACTIVITÉS SSG 2020/2021

ACTIVITÉ / GROUPE	ANNÉE(S) D'ÂGE	JOUR(S) DES SÉANCES	HORAIRES	PROGRAMME	INFOS	TARIF LICENCE	TARIF COTISATION	TARIF TOTAL
<b>SECTEUR ANIMATION ENFANTS (DÉCOUVERTE - INITIATION - APPRENTISSAGE DES BASES)</b>								
BABY GYM	2019 (à partir de 15 mois)	Samedi	09h30-10h15	Programme basé sur préconisations Fédérales	Avec parents	42 €	107 €	149 €
	2018		10h00-10h45		Avec parents jusqu'à fin décembre			
	2017 2016		10h15-11h00		En autonomie			
LUDI'GYM	2015	Mercredi ou Samedi	14h45-16h00 11h15-12h30	Programme Fédéral Access Gym Général (niveau 1 à 3)	3 niveaux d'acquisition de bases gymniques	42 €	127 €	169 €
ACCESS GYM GÉNÉRAL	2014 - 2012	Lundi ou Mercredi	18h00-19h30 14h00-15h30	Programme Fédéral Access Gym Général (niveau 4 à 10)	6 niveaux d'acquisitions de bases gymniques	52 €	127 €	179 €
ACCESS GAF	2013 - 2012 2011 - 2009	Mercredi ou Mercredi	18h00-19h30 14h00-15h30	Programme Fédéral Access Gym Général + Access Gym GAF	Acquisitions de bases gymniques aux agrès			
ACCESS GAM	2013 - 2010	Mercredi	18h00-19h30	Programme Fédéral Access Gym Général + Access Gym GAM				
<b>SECTEUR ENTRAÎNEMENT (SANS COMPÉTITION)</b>								
LOISIRS GAF	2008 et avant	Mardi ou Vendredi	17h30-19h30 (en projet pour septembre) 19h30-21h30	Programme interne SSG	Sans compétition	52 €	127 €	179 €
<b>SECTEUR ENTRAÎNEMENT (AVEC OU SANS COMPÉTITIONS)</b>								
FÉDÉRAL B	2013 - 2012 - 2011	Mercredi Samedi	14h00-16h00 10h45-12h45	Programme interne SSG	Sans compétition	52 €	186 €	238 €
FÉDÉRAL B1	2012 - 2011 - 2010	Mercredi Vendredi	16h00-18h00 17h30-19h30	Programme FFGym	Compétition			
FÉDÉRAL B2	2011 - 2010 - 2009	Mercredi Vendredi	16h00-18h00 17h30-19h30					
DÉTECTION GAF	2012 - 2011 2010 - 2009	Lundi Mercredi Samedi	17h30-19h30 18h00-20h00 11h15-12h45	Programme compétitif FFGym	Compétition	195 €	247 €	
FÉDÉRAL A	2008 et avant	Mardi Mercredi Vendredi	17h30-20h00 16h00-18h00 17h30-19h30					
PERFORMANCE	2009 et avant	Lundi Mercredi Vendredi Samedi	17h30-20h00 18h15-20h45 19h30-21h30 16h00-18h00					
GAM	2013 et avant	Mercredi Vendredi	16h00-18h00 17h30-19h30	1 à 3 compétitions				
GAc	2011 et avant	Mardi Jeudi	17h30-20h00 17h30-20h00					
<b>SECTEUR ADULTES</b>								
FIT'GYM	A partir de 18 ans	Mardi Vendredi	19h00-20h00 19h30-20h30	Step + Renforcement musculaire LIA (HI-LOW) + Renforcement musculaire	ACTIVITÉS avec partie Cardio + Renforcement Musculaire et Stretching	52 €	127 €	179 €
GYM AUX AGRÈS		Mercredi Vendredi	20h30-22h30 20h30-22h00	Pratique gymnique sur agrès pour adultes	Compétitions possibles	52 €	186 €	238 €

FFGym : Fédération Française de Gymnastique

GAF : Gymnastique Artistique Féminine

GAc : Gymnastique Artistique Acrobatique

GAM : Gymnastique Artistique Masculine