

Saison 2023-2024

Biarritz Gymnastique Club											
	Lundi		Mardi			Mercredi		Jeudi		Vendredi	
16h						POUSS	FED R				
17h	FED A	FED R	FED B	POUSS	FED R	6-7 & 7-9 ans	10-11 ans	POUSS	FED R	FED A	FED R
18h	12-15 ans & 14 ans et +	10-13 ans & 14 ans et +	7/9 & 10/11 ans	7-9 ans 17h-19h30	10-11 ans 17h-19h30	16h-18h	16h-19h00	6-7 & 7-9 ans 17h-19h	10-11 ans 17h-19h30	12-15 ans & 14 ans et +	10-13 ans & 14 ans et +
19h				Fed A Adulte		FED A	FED R	Fed A Adulte			
20h	17h-20h	17h-20h	17h-19h30	18h30-20h30		12-15 ans & 14 ans et +	10-13 ans & 14 ans et +	18h30-20h30		17h-20h30	17h-20h30
21h											

Détails des engagements en compétition (Entraînements & Compétitions)		
Biarritz Gymnastique Club		
PréPOUSS 6-7 ans Fille	Préparation à la compétition: apprentissage des placements de bases, renforcement musculaire, assouplissement. 2 compétitions en équipe/an pour les 2017, pas de compétition pour les 2018.	Mercredi 16-18h Jeudi 17h-19h
POUSS 7-9 ans Fille	Section compétition: apprentissage d'éléments aux 4 agrès pour présenter des compétitions en Fédéral B (Entraînements: mardi et jeudi obligatoires + 2 compétitions en équipe/an) ou sur sélection en performance (Entraînements: mardi, mercredi et jeudi + 2 compétitions en individuel et 2 par équipe/an)	Mardi 17h-19h30 (Féd B + perf) Mercredi 16h-18h (Perf) Jeudi 17h-19h (Féd B + perf) + Mercredi 10h-12h (Sélection perf Urki)
Fédéral B 7-9/10-11 ans Fille	Section compétition: apprentissage d'éléments aux 4 agrès pour présenter des compétitions en Fédéral B (Entraînements: mardi obligatoire + 2 compétitions en équipe/an)	Mardi 17h-19h30
Fédéral Régional 10-11 ans Fille	Section compétition: apprentissage d'éléments aux 4 agrès pour présenter des compétitions en Fédéral Régional. Consolidation des bases et apprentissage des éléments de niveau régional ou préparation au niveau fédéral A (Entraînements: mardi/mercredi/jeudi obligatoires + 2 compétitions en équipe/an)	Mardi 17h-19h30 Mercredi 16h-19h Jeudi 17h-19h30
Fédéral Régional 10-13 /14ans+ Fille	Section compétition: apprentissage d'éléments aux 4 agrès pour présenter des compétitions en Fédéral Régional. Consolidation des bases et apprentissage des éléments de niveau régional ou préparation au niveau fédéral A (Entraînements: lundi/mercredi/vendredi obligatoires + 2 compétitions en équipe/an)	Lundi 17h-20h Mercredi 17h-20h Vendredi 17h-20h30
Fédéral A 12-15/14ans+ Fille	Section compétition: apprentissage d'éléments aux 4 agrès pour présenter des compétitions en Fédéral A. Consolidation et apprentissage des éléments de niveau national Féd A ou préparation au niveau performance (Entraînements: lundi/mercredi/vendredi obligatoires + 2 compétitions en individuel + 4 compétition en équipe/an). Finalité: Championnat de France si qualifiées en interdépartemental ET en région.	Lundi 17h-20h Mercredi 17h-20h Vendredi 17h-20h30
Fédéral A Adulte Fille	Section compétition: équipe Fédéral A pour les anciennes gymnastes voulant refaire de la compétition pour le plaisir. 2 entraînements par semaine et participations aux compétitions par équipes (jusqu'à 4 sur l'année) mais possibilité de participer aux 2 compétitions individuelles.	Mardi de 18h30 à 20h30 Jeudi de 18h30 à 20h30

AGENDA



10-24 juin : Réinscription adhérents

Samedi 24 juin : Fête du club

25-30 juin : Pré-inscription externes

Mercredi 28 juin : Porte ouverte 1 + Permanences infos & inscriptions

Samedi 01 juillet : Porte ouverte 2 + Permanences infos & inscriptions

Lien d'inscription



Le lien d'inscription sera envoyé par mail le samedi 10 juin pour les adhérents et mise en ligne sur le site et réseaux sociaux pour les externes à partir du 25 juin.

Documents à fournir : Inscription en ligne, les 3 documents seront à mettre sur votre espace personnel. Les informations ne seront pas utilisées en dehors d'un usage interne.

- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la gymnastique valable 3 ans.
- Attestation d'assurance à responsabilité civile ou familiale
- Une photo à mettre pour le profile ET dans la partie document pour la licence.

