

# PLANNING Groupes Loisirs 2022-2023

Biarritz Gymnastique Club

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
13h			Loisirs GAF 5/9 ans Filles 13h-14h30			Eveil Gym 2/5 ans Mixte 10h-10h45	10h
14h							Loisirs GAF 5/8 ans Filles 11h-12h15
15h			Loisirs GAF 9/11 ans Filles 14h30-16h				
16h			Loisirs GAF 12ans et + Filles 16h-17h30			MIDI	
17h					Eveil Gym 4/5 ans Mixte 17h-18h		Loisirs GAF 9/11 ans Filles 13h-14h30
18h			Parkour 8/10 ans Mixte 17h30-19h		Loisirs GAF 12ans et + Filles 18h00-19h30		
19h			Parkour+ 10anset+ Mixte 19h-20h30				Loisirs GAF 12ans et + Filles 14h30-16h00
20h					Gym aux agrès Ados/Adultes Mixte 19h-20h30		

## Détails des activités loisirs

### Biarritz Gymnastique Club

Eveil Gym 2/5 ans Mixte	Apprendre à connaître et à maîtriser son corps, bouger, développer ses habilités motrices, cognitives et sociales au travers de jeux, de parcours moteurs et d'ateliers ludiques.	Samedi de 10h à 10h45
Eveil Gym 4/5 ans Mixte		Jeudi de 17h à 18h
Loisirs GAF 5/9 ans Filles	Apprendre à maîtriser les bases techniques et les premières acrobaties, travail sur les agrès de la gymnastique artistique. (sol, saut, barres, poutre, trampoline)	Mercredi de 13h à 14h30 Samedi de 11h à 12h15
Loisirs GAF 9/11 ans Filles	Apprendre et approfondir les bases techniques et les acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique. (sol, saut, barres, poutre, trampoline)	Mercredi de 14h30 à 16h Samedi de 13h à 14h30
Loisirs GAF 12ans et + Filles	Apprendre et approfondir les bases techniques et les acrobaties, sur les agrès de la gymnastique artistique. (sol, saut, barres, poutre, trampoline) Ojectifs: prendre du plaisir, renforcement musculaire, assouplissement, acrobaties, gym aux agrès.	Mercredi de 16h à 17h30 Vendredi de 18h à 19h30 Samedi de 14h30 à 16h
Gym aux agrès Ados/Adultes Mixte	Accessible à tous les niveaux, débutants comme confirmés. Ojectifs: prendre du plaisir, renforcement musculaire, assouplissement, acrobaties, gym aux agrès.	Jeudi de 19h à 20h30
Parkour 8/10 ans Mixte	Apprentissage des bases techniques et sécuritaires des arts du déplacement et des premières acrobaties.	Mercredi de 17h30 à 19h
Parkour+ 10anset+ Mixte	Apprentissage et approfondissement des bases techniques et sécuritaires des arts du déplacement et de diverses acrobaties. Découverte des différentes pratiques liées aux arts du déplacement (Free Run, Parkour, Tricking, Poursuite, Training,...)	Mercredi de 19h à 20h30

