

# LA MANIQUE 1

## Saison 2017-2018



Et c'est parti pour une nouvelle saison à l'Ancienne de Saint-Gilles !  
Nous vous la souhaitons pleine de progrès, de réussite et, surtout, de plaisir !

## Les cours → à partir du 4 septembre 2017

**Psychomotricité – Responsable : Thomas Havelange**

**mercredi 15h30-17h / samedi 10h30-12h**

Pour les enfants de 2,5 à 6 ans. Cours mixte.

Que ce soit par le jeu ou d'autres types d'activités, les enfants apprennent à découvrir et peu à peu à maîtriser l'espace qui les entoure ainsi que leur propre corps. Pour y arriver, les enfants disposent de tout le matériel nécessaire et d'un encadrement de qualité.

**Prégym – Responsable : Thomas Havelange**

**mardi / jeudi 17h-18h30**

Pour les enfants de 5 à 8 ans. Cours mixte.

Découverte de la gymnastique à travers tous les agrès (aussi bien masculin que féminin) et préparation à la gymnastique artistique et sportive via l'apprentissage des éléments de base.

**Gym loisir – Responsable : Fabian Desmedt**

**mercredi / vendredi 17h30-19h30**

Pour les enfants de 8 à 14 ans. Cours mixte.

Les cours de gym-loisir s'adressent aux jeunes désireux de pratiquer la gymnastique pour le plaisir et l'épanouissement personnel sans objectif compétitif.

**Gym compétition filles (division 5) – Responsable : Lena Vanderaa**

**mardi / jeudi 17h30-19h30**

Pour les filles à partir de 8 ans. Cours non-mixte.

Destiné aux filles souhaitant se confronter aux exigences de base de la gymnastique compétitive (championnats division 5). Le cours est organisé en deux séances obligatoires. Chaque année, chacune se présentera à une compétition, voire plus, en fonction de ses résultats.

**Gym ados – Responsable : Boris Cortvrint/Guillaume Rabain**

**samedi 12h-13h30**

Pour les adolescents à partir de 14 ans. Cours mixte.

Le cours propose une approche multiple et variée de la gymnastique artistique et sportive via une préparation physique, de la gymnastique aux agrès masculins et féminins, acrobatie, éléments de base de Parkour et fast track.

**Gym adultes – Responsable : Boris Cortvrint/Guillaume Rabain**

**lundi / jeudi 20h-21h30 / samedi 12h-13h30**

Pour les adultes à partir de 18 ans. Cours mixte.

Le cours propose une approche multiple et variée de la gymnastique artistique et sportive via une préparation physique, de la gymnastique aux agrès masculins et féminins, acrobatie, éléments de base de Parkour et fast track. Les cours sont également ouverts à celles et ceux qui souhaitent s'entraîner de manière autonome à la gymnastique artistique et sportive pour entretenir ou perfectionner leur niveau.

Le cours du samedi est un cours dirigé.

**Gym entretien adultes – Responsable : Micheline Lempereur**

**mardi 12h30-13h30 / vendredi 11h30-12h30**

Pour les adultes à partir de 18 ans. Cours mixte.

Pour celles et ceux qui cherchent à se sentir bien dans leur corps et qui ont plaisir à pratiquer du sport, le cours offre la possibilité de plusieurs séances d'entraînements par semaine.

# Les horaires et Les prix

Cours	Horaires	Lieux	Nombre de séances/semaine possibles	Prix pour la saison	Nombre max de gymnastes/cours
Psychomotricité ( 2,5 à 6 ans )	Mercredi: 15h30 -17h00	ISJB	1 séance	140 + 24 = 164 €	24 à 30
	Samedi: 10h30 - 12h00	ISJB	2 séances	224 + 24 = 248 €	
Prégym Filles et Garçons ( 5 à 8 ans )	Mardi: 17h00 – 18h30	ISJB	1 séance	135 + 24 = 159 €	18
	Jeudi: 17h00 – 18h30	ISJB	2 séances	216 + 24 = 240 €	
Gym Loisir Filles et Garçons ( 8 à 14 ans )	Mercredi: 17h30 - 19h30	ISJB	1 séance	140 + 24 = 164 €	16
	Vendredi: 17h30 - 19h30	ISJB	2 séances	224 + 24 = 248 €	
Gym Compétition Filles Div.5 ( à partir de 8 ans et test )	Mardi: 17h30 - 19h30	Métal	2 séances obligatoires	300 + 24 = 324€	10
	Jeudi: 17h30 - 19h30				
Gym ados (+ de 14 ans)	Samedi: 12h00 - 13h30	Métal	1 séance	170 + 24 = 194 €	15
Gym Adultes ( + de 18 ans )	Lundi: 20h00 - 21h30	Métal	1 séance	170 + 24 = 194 €	
	Jeudi: 20h00 - 21h30	Métal	2 séances	272 + 24 = 296 €	
	Samedi: 12h00 - 13h30	Métal	3 séances	383 + 24 = 407 €	
Gym Entretien Adultes	Mardi: 12h30 - 13h30	Métal	1 séance	95 + 24 = 119 €	20
	Vendredi: 11h30 - 12h30	Métal	2 séances	152 + 24 = 176 €	

Le nombre maximum de gymnastes acceptés par cours sera revu à la hausse dès que les équipes de moniteurs seront renforcées.  
De nouveaux cours pourraient s'ouvrir en cours d'année dès que des responsables de cours seront trouvés.

## Adresses des Locaux

ISJB (Institut Saint Jean-Baptiste de la Salle) : Rue Moris, 19 à 1060 Saint-Gilles

Métal (centre sportif) : Rue du Métal, 40 à 1060 Saint-Gilles

Belle saison à toutes et à tous !

Présidente de l'Ancienne de Saint-Gilles

## Inscription

Contactez l'Ancienne de Saint-Gilles par téléphone au 0474 03 24 14

ou à l'adresse [ancienne.gym@gmail.com](mailto:ancienne.gym@gmail.com)

*Micheline Lempereur*

