

# LA MANIQUE 2

## Saison 2017-2018



Voici les dernières infos pour la saison 2017-2018 à l'Ancienne de Saint-Gilles !

### Deux nouveaux cours !



**Gym en musique - Responsable : Garance Holliger → à partir du 9/10/2017  
lundi / mercredi 20h-21h**

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

Un cours sympathique, dynamique et en musique pour affiner sa silhouette, avec un travail cardio et musculaire en première partie et, en deuxième partie, travail au sol pour les abdos et fessiers !

**Parkour – Responsable : Taoufik Asbai → à partir du 07/11/2017  
mardi 18h45-20h45**

Pour les ados de 12 à 17 ans. Cours mixte.

Le Parkour est une discipline qui consiste à se déplacer d'un point A à un point B de la manière la plus rapide et la plus efficace possible en s'adaptant au milieu, qu'il soit urbain ou naturel.

En collaboration avec l'asbl Xtreme Team Parkour



### Retour sur les cours ados et adultes du samedi

Petite information complémentaire à l'intitulé du cours et les informations pratiques le concernant parus dans La Manique n°1 : le cours de gym ados du samedi matin se donne avec le cours de gym adultes.

On pourrait donc parler d'un cours de gym ados-adultes pour plus de clarté !

### Petits rappels de haute importance...

Ce petit mot pour vous rappeler combien il est important de :

- ✓ vous présenter au vestiaire quelques minutes avant le début du cours
- ✓ d'être prêt-e, en tenue et à l'écoute, à l'heure où débute le cours
- ✓ d'être assidu-e et de participer activement à tous les cours
- ✓ de porter une tenue appropriée
- ✓ de respecter le matériel mis à disposition
- ✓ de circuler pieds nus sur les praticables, tapis de chute et autre matériel gymnique



**Pour le respect de chacun, du/des moniteurs et de vous-même !**

**Merci aux parents** de ne se présenter **au plus tôt que 10-15 minutes MAX avant la fin du cours** de leur enfant à l'entrée du bâtiment de l'ISJB. Pas la peine de venir plus tôt, au risque de déranger la concierge du lieu. Merci pour elle !

# Rénovation de La salle ISJB

L'été 2017 aura été mis à profit pour réaliser d'importants travaux de rénovation et d'aménagement dans la salle de l'ISJB ! Ces derniers sont issus d'une étroite collaboration entre le pouvoir organisateur de l'école et le CA de l'Ancienne de Saint-Gilles.

Les gymnastes des cours de psychomotricité, pré-gym et gym loisir en profite depuis la rentrée. Les autres pourront découvrir les réalisations lors de la fête de Saint Nicolas.



Suite à ces travaux, nous demandons plus que jamais aux gymnastes et à leurs parents de respecter le matériel et les horaires des cours !

## Mutuelle

Dans le cadre de leur assurance complémentaire, la plupart des mutuelles interviennent pour un montant forfaitaire dans le prix de la cotisation à un club sportif.

Pour obtenir cette intervention :

1. Payez le montant total dû de votre cotisation
2. Demandez le formulaire ad hoc auprès de votre mutuelle
3. Remettez ce formulaire complété soit :
  - a) au responsable de cours OU
  - b) (si le formulaire est électronique) à l'adresse [ancienne.gym@gmail.com](mailto:ancienne.gym@gmail.com) OU
  - c) à Roger Cremer, rue d'Albanie 91 à 1060 Saint-Gilles
4. Le formulaire, signé et cacheté par l'Ancienne de Saint-Gilles, vous sera renvoyé
5. Retournez-le auprès de votre mutuelle

## Tunique

Obligatoire pour les filles du cours de gym compétition et facultative pour les filles du cours de loisir, l'ASG vend une tunique de gymnastique à ses couleurs. Des bons de commande seront mis à disposition dans les salles Métal et ISJB prochainement.

Afin de faciliter la gestion du suivi, la commande auprès du fournisseur s'effectuera de manière groupée, une seule fois pour cette saison.

Pour que l'achat d'une tunique soit accessible à toutes les familles, nous allons mettre sur pied une bourse aux tuniques. A cette occasion, si votre fille souhaite revendre son ancienne tunique (trop petite, plus l'usage, ...), faites-le savoir !

## Pull

Obligatoire pour les filles du cours de gym compétition et facultatif pour tous les gymnastes qui le souhaitent, l'ASG vend un pull à ses couleurs. Des bons de commande seront mis à disposition dans les salles Métal et ISJB prochainement.

Afin de faciliter la gestion du suivi, la commande auprès du fournisseur s'effectuera de manière groupée, une seule fois pour cette saison.



## T-shirt du club

Merci de bien vouloir apposer une nominette au nom de votre enfant dans le col de son t-shirt ! Pour prolonger la vie de l'impression, nous vous conseillons de laver le t-shirt sur l'envers ☺

# 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 ( 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 Fille et Garçon ( 8 à 14 ans )	Mercredi: 17h30 - 19h30	ISJB	1 séance	140 + 24 = 164 €	16 à 24
	Vendredi: 17h30 - 19h30	ISJB	2 séances	224 + 24 = 248 €	
Gym Compétition Fille Div.5 ( à partir de 8 ans et test )	Mardi: 17h30 - 19h30	Métal	2 séances obligatoires	300 + 24 = 324 €	10
	Jeudi: 17h30 - 19h30	Métal			
<b>Parkour</b> ( 12 à 17 ans )	<b>Mardi: 18h45 – 20h45</b>	<b>ISJB</b>	<b>1 séance</b>	<b>195€ + 24€ = 219 €</b>	<b>25 à 35</b>
Gym ados-adultes ( + de 14 ans )	Samedi: 12h00 - 13h30	Métal	1 séance	170 + 24 = 194 €	15
Gym Adulte ( + de 18 ans )	Lundi: 20h00 - 21h30	Métal	1 séance	170 + 24 = 194 €	15
	Jeudi: 20h00 - 21h30	Métal	2 séances	272 + 24 = 296 €	
<b>Gym en musique</b> ( + de 18 ans )	<b>Lundi : 20h00 – 21h00</b>	<b>ISJB</b>	<b>1 séance</b>	<b>80 + 24 = 104 €</b>	<b>20</b>
	<b>Mercredi : 20h00 – 21h00</b>		<b>2 séances</b>	<b>144 + 24 = 168 €</b>	
Gym Entretien Adulte	Mardi: 12h30 - 13h30	Métal	1 séance	95 + 24 = 119 €	20
	Vendredi: 11h30 - 12h30	Métal	2 séances	152 + 24 = 176 €	



## 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

**L'Ancienne de Saint-Gilles**

[www.asgym.be](http://www.asgym.be)

[www.facebook.com/ASGYMbe](https://www.facebook.com/ASGYMbe)

0474 03 24 14

[ancienne.gym@gmail.com](mailto:ancienne.gym@gmail.com)

# Calendrier 2017-2018

**FRIGOaffichable!**

## Octobre

30 et 31 : pas cours

## Novembre

du 1<sup>er</sup> au 5 : pas cours

7 : ouverture du cours de Parkour

11 : pas cours

## Décembre

**03 : fête de Saint Nicolas**

du 25 au 31 : pas cours

## Janvier

du 1<sup>er</sup> au 07 : pas cours

27 et 28 : GAF Championnat provincial BCBW Div 5

## Février

02 : AG

du 12 au 17 : pas cours

## Mars

--

## Avril

du 2 au 14 : pas cours

## Mai

1<sup>er</sup> : pas cours

10 : pas cours

12 et 13 : GAF Championnat Div 5 IE

**du 14 au 19 mai : semaine « cours ouverts »**

21 : pas cours

## Juin

**23 : fête du club**



La date du projet papillon n'est pas encore connue à ce jour  
(dans le courant du mois d'avril ou mai)

### Stages à L'ASG

Du 02 au 04/01/2017 :

à partir de 5 ans (3<sup>ème</sup> maternelle)

pour les gymnastes de pré-gym, gym loisir et gym compétition  
au programme : gymnastique sportive et multisport

D'autres stages pourraient être organisés en  
février et/ou avril et/ou début juillet

