

Gymnastique

BABY GYM



EVEIL GYMNIQUE

INITIATION GYMNIQUE



FORME ET LOISIR



ARTISTIQUE FEMININE



ACROBATIQUE



ARTISTIQUE MASCULINE



AÉROBIC-FITNESS LOISIR

vo**tre** club de Gym à
Châlons en Champagne

SAISON 2011-2012



AÉROBIC COMPÉTITIVE

LA RENAISSANCE EST UNE ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE CHÂLONNAISE COMPTANT PLUS DE 500 LICENCIÉS

Le club existe depuis plus de 135 ans

Nous offrons une pluralité de disciplines pour toute la famille sur des infrastructures modernes et performantes sous l'encadrement d'entraîneurs diplômés. La Renaissance propose de découvrir les pratiques au travers de séances d'essais gratuites

Pour un essai ou des renseignements

Palais des Sports Pierre de Coubertin
47 Bd Justin Grandthille
51000 CHÂLONS EN CHAMPAGNE
03 26 65 04 52



renaissance.ffgym@free.fr

<http://larenaissancegymnastique.org>

MERCI À NOS PARTENAIRES OFFICIELS



**2 SÉANCES
D'ESSAI GRATUITES**



La Renaissance
Châlons-en-Champagne

Pour les personnes qui hésiteraient à s'inscrire au sein de l'association, deux séances gratuites vous permettront de vous faire votre propre avis sur la discipline choisie

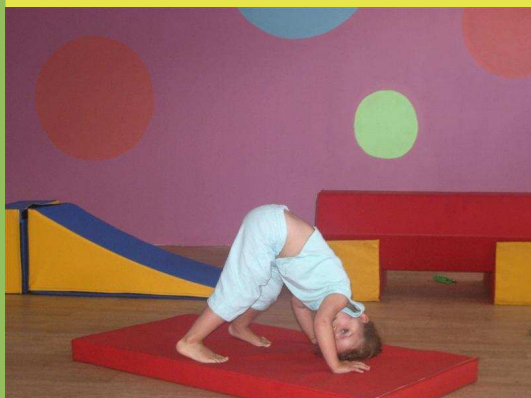
Palais des Sports Pierre de Coubertin
47 Bd Justin Grandthille
51000 CHÂLONS EN CHAMPAGNE

Salle Solange AST





Baby Gym, Éveil et Initiation Gymnique



Section non compétitive



Section non compétitive



Section non compétitive

reprise 7 septembre 2011

Dès leur plus jeune âge les enfants s'initient à la gymnastique en jouant sur des matériels pédagogiques spécialement adaptés à leur âge sous la direction d'un entraîneur habilité par le label Petite Enfance

nés en 2007 – 2008 – 2009 av 30 juin

*** Baby Gym ***

Mercredi de 10 h 15 à 11 h 00 ou de 11 h 10 à 11 h 55
Samedi de 9 h 15 à 10 h 00 ou de 10 h 05 à 10 h 50

68 € de base + 4 € 50 par séance
ou bien 143 € pour l'année

nés en 2005 – 2006

*** Éveil ***

Mercredi de 13 h 30 à 14 h 30
Samedi de 11 h 00 à 12 h 00

143 € pour l'année

ajouter 16€ lors de votre première inscription

nés en 2001 à 2004

*** Initiation Gymnique ***

Mercredi de 9 h 15 à 10 h 15 ou de 14 h 30 à 15 h 30
ou de 15 h 30 à 16 h 30

143 € pour l'année

*** Pack découverte ***

Initiation gym et (ou) aérobic et (ou) gym acro

2 ou 3 activités le mercredi matin
ou le mercredi après midi

158 € pour l'année

ajouter 16€ lors de votre première inscription



Section non compétitive

Gymnastique Artistique Masculine (ou G.A.M)

Discipline minutieuse. Dans sa perfection, elle réunit à la fois des aptitudes physiques individuelles comme la force, la coordination et la souplesse à travers des exercices parfaitement contrôlés, mais aussi des caractéristiques artistiques telles que créativité, esthétisme et expressivité. C'est une symphonie de mouvements qui s'exprime à travers six spécialités : le sol, les arçons, les anneaux, la table de saut, les barres parallèles et la barre fixe.

Section compétitive F.F.G.

185 € à 217 € pour l'année
selon le groupe d'entraînement

ajouter 16€ lors de votre première inscription

Gymnastique Artistique Féminine (ou G.A.F)

Reine des disciplines gymniques. Gracieuses et explosives, ainsi sont les gymnastes qui doivent y rivaliser de force et de souplesse dans des exercices toujours plus audacieux et originaux. La Gymnastique Artistique Féminine se pratique avec quatre appareils : le sol, la table de saut, la poutre et les barres asymétriques.

Gymnastique Forme et Loisir (ou G.F.L)

Section pour Adulte (mixte)

Au sein d'un groupe où bonne humeur et plaisir sont les maîtres mots, le licencié maintient sa forme physique en pratiquant des exercices sur tous les agrès du gymnase, avec la complicité d'un entraîneur.

Lundi de 20 h 30 à 22 h 00

153 € pour l'année

ajouter 16€ lors de votre première inscription



**G
A
M**



**G
A
F**

G F L



Magasin GO SPORT

Rue Michel MÉNARD
Z.A.C. des Escarnotières

51000
CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

GO
S P O R T

Cmma

ASSURANCE

avoir la main

sur la formule auto qui me ressemble

offre partenaire jusqu'à -20% de remise*

Champenoise depuis 1774.

Caisse mutuelle marnaise d'assurance
agence de Châlons-en-Champagne
69/71, rue de la Marne - 03 26 65 60 50
retrouvez-nous aussi sur www.cmma.fr

* Sur présentation de la licence, remises cumulables de 10% par contrat auto et habitation.
Société d'assurance mutuelle à cotisations variables contre l'incendie et autres risques
Entreprise régie par le code des assurances - SIRET 311 415 327 000 15

Gymnastique Acrobatique

G
A
C



C'est une discipline qui mélange acrobatie et artistique. Elle se pratique par groupe de deux, trois ou quatre. Les gymnastes doivent réaliser des éléments acrobatiques, le tout relié par une chorégraphie, parfaitement synchronisée sur une musique. Cette discipline est aussi bien adaptée aux garçons qu'aux filles, qui sont regroupés selon différentes formations.

Section Loisir
1 séance d' 1 h 30 / semaine

153 € pour l'année

Section compétitive F.F.G.

217 € pour l'année

ajouter 16€ lors de votre première inscription

Fitness

Step / Cuisses Abdos Fessiers /
Circuit training / Body Sculpt
Section non compétitive

**Nombreuses séances et des
cours variés toute la semaine**

68 € de base + 4 € 00 par séance
ou bien 218 € pour l'année

ajouter 16€ lors de votre première inscription

Gymnastique Aérobie

Seul, à deux, à trois ou en groupe, en pratique loisir ou en compétition, cette discipline propose un panel d'activités variées et dynamiques à tous ceux qui ressentent le besoin de se dépenser. Une musique « punchie », quelques pas de chorégraphies plus ou moins complexes selon l'âge et le niveau des pratiquants, des éléments de force et de souplesse, des sauts, chacun doit réussir à trouver ce qui lui correspond

Section Loisir
1 séance d' 1 h 00 / semaine


153 € pour l'année

Section compétitive F.F.G.

217 € pour l'année

ajouter 16€ lors de votre première inscription





Champenoise depuis 1774.

Cmma

ASSURANCE

Partenaire de La Renaissance

Votre caisse mutuelle marnaise d'assurance
siège social : 3, cours d'Ormesson CS 70216
51010 Châlons-en-Champagne
agences : Châlons-en-Champagne, Château-Thierry,
Épernay, Reims, Rethel, Sézanne, Vitry-le-François
retrouvez-nous aussi sur www.cmma.fr