

# Organisation des entrainements du Gymnast Club Gramatois 2018-2019

Age	Groupe	Par semaine	Jour	Horaires	Entraîneur	Objectif
2 et 3 ans 2016 et 2015	Baby	1	Samedi	10H00 / 10H45	Nathalie	Motricité
			Mercredi	16H15 / 17H00	Emmanuel	
De 4 et 5 ans 2014 et 2013	Eveil	1	Samedi	11H00 / 12H00	Nathalie	Motricité
			Mercredi	15H00 / 16H00	Emmanuel	
5 et 6 ans De 2013 à 2012	Initiation 1	1	Samedi	09H30 / 10H45	Emmanuel	Découverte gym
De 6 à 8 ans De 2012 à 2010	Initiation 2 (2 <sup>ème</sup> année pour les 2012)	1	Samedi	11H00 / 12H30	Emmanuel	Découverte gym
De 9 à plus De 2009 à plus	Loisir	1	Mardi	18H30 / 20H00	Emmanuel	Découverte gym
			Jeu	18H30 / 20H00	Emmanuel	
De 8 à 11 ans De 2010 à 2007	Cheerleaders	2	Mercredi	16H00 / 18H00	Cylia	Spectacle / Compétition
			Vendredi	17H00 / 19H00		
De 11 ans à +++ De 2007 à plus	Cheerleaders	2	Mercredi	16H00 / 20H00	Cylia / Myriam	Spectacle / Compétition
			Vendredi	17H00 / 21H00		
5 à 7 ans De 2013 à 2011	Hip-hop	1	Mercredi	17H15 / 18H00	Yohann	Hip-Hop
Des 8 ans Des 2010	Hip-hop	1	Mercredi	18H00 / 19H30	Yohann	Hip-Hop
De 7 à 9 ans De 2012 à 2010	Poussine	2	Mardi	17H00 / 19H30	Monique / Mireille	Entrainement pour compétition équipe/détection
			jeudi	17H00 / 19H30	Monique / Mireille	
De 9 à 10 ans 2009 et 2008	Benjamine	2	Mardi	17H00 / 19H30	Johanna / Cylia	Entrainement pour compétitions
			Jeu	17H00 / 19H30	Yasmine / Cylia	
Dès 11 ans Dès 2007	Minime et +	2	Mercredi	18H00 / 20H00	Olivier	Entrainement pour compétition
			Vendredi	18H00 / 20H30	Olivier	