



# GYM "CONCORDIA"

Renseignements : 03.88.83.18.66



## Petite Enfance : De 10 mois à 6 ans

Reprise le

<b>MiniBaby-Gym</b> (Accompagnement d'un parent)		à partir de 10 mois	Mercredi 10h30 - 11h10 - Salle ELMIA	18-sept
			Samedi 10h15 - 10h55 - Salle ELMIA	21-sept
			Samedi 11h15 - 11h55 - Salle ELMIA	21-sept
<b>Baby-Gym</b> (Accompagnement d'un parent)	Développement psychologique et développement de la motricité selon l'âge de l'enfant, dans un milieu gymnique ludique et adapté  Climat relationnel privilégié Parent-Enfant.	2-3 ans	Mardi 16h30 - 17h15 - Mittelhausbergen	17-sept
			Mercredi 9h30 - 10h15 - Salle ELMIA	18-sept
			Jeudi 9h45 - 10h30 - Gymnase Leclerc	19-sept
			Vendredi 9h30 - 10h15 - Salle ELMIA	20-sept
			Vendredi 10h30 - 11h15 - Salle ELMIA	20-sept
			Vendredi 17h - 17h45 - Salle ELMIA	20-sept
			Samedi 9h15 - 10h - Salle ELMIA	21-sept
			Samedi 11h - 11h45 - Gymnase Leclerc	21-sept
<b>Eveil Gymnique</b>	Développement de la motricité et apprentissage des prémices des activités gymniques dans leur ensemble selon l'âge de l'enfant, dans un milieu gymnique ludique et adapté	3-4 ans	Samedi 9h - 9h45 - Gymnase Leclerc	21-sept
			Samedi 10h - 10h45 - Gymnase Leclerc	21-sept
<b>Ecole de Gym</b>		4-6 ans	Mardi 17h30 - 18h15 - Mittelhausbergen	17-sept
			Mercredi 16h15 - 17h - Gymnase Leclerc	18-sept
			Vendredi 17h - 17h45 - Gymnase Leclerc	20-sept

# Enfants

ou sur le site [www.gym-concordia.com](http://www.gym-concordia.com)

2013-2014

## A partir de 6 ans : Activités Gymniques Loisir

Reprise le

<b>Gym Féminine</b>	Initiation à la gymnastique aux agrès (saut, barres, poutre, sol)	Lundi 18h15 - 19h30 - Gymnase Leclerc	16-sept
		Mardi 18h30 - 19h30 - Mittelhausbergen	17-sept
		Mercredi 14h45 - 16h - Gymnase Leclerc	18-sept
		Mercredi 18h15 - 19h30 - Gymnase Leclerc	18-sept
		Samedi 11h - 12h15 - Gymnase Leclerc	21-sept
<b>Gym Masculine</b>	(sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe)	Mardi 18h30 - 19h30 - Mittelhausbergen	17-sept
		Mercredi 13h30 - 14h45 - Gymnase Leclerc	18-sept
		Mercredi 14h45 - 16h - Gymnase Leclerc	18-sept
<b>Gym Rythmique</b>	Initiation à la gymnastique avec des engins (corde, ballon, cerceau, ruban...)	Mercredi 17h - 18h - Gymnase Leclerc	18-sept
		Samedi 11h - 12h - Gymnase Leclerc	21-sept
<b>Gym Acrobatique</b>	Acrobaties au sol et aux bases du main à main en Duo ou Trio	Mercredi 16h30 - 17h45 - Gymnase Leclerc	18-sept
		Samedi 13h - 14h15 - Salle ELMIA	21-sept
<b>Trampoline</b>	Initiation au trampoline	Lundi 17h15 - 18h15 - Gymnase Leclerc	16-sept
		Lundi 18h15 - 19h15 - Gymnase Leclerc	16-sept

## A partir de 6 ans : Activités Gymniques Compétition

<b>Gym Féminine</b>	Gymnastique aux agrès Minimum 2 séances de 2 h / semaine et participation aux compétitions obligatoire	Groupes de niveau et d'âge	Début des activités semaine 32 Prendre contact
<b>Gym Masculine Compétition</b>			
<b>Gym Rythmique Compétition</b>	Gymnastique avec engins (corde, ballon, cerceau, ruban...) Minimum 2 séances / semaine et participation obligatoire aux compétitions	Groupes de niveau et d'âge	
<b>Gym Acro Compétition</b>	Acrobaties au sol et bases du main à main en Duo ou Trio Minimum 2 séances/semaine et participation obligatoire aux compétitions	Groupes de niveau et d'âge	
<b>Sport-Etudes</b>	GAF - GAM - Gac (Primaire- Collège)	Les jours d'école de 15h30 à 18h et des séances complémentaires	

**Lieux :** Salle ELMIA: Schiltigheim Centre (Ancien IUT), 31 rue principale  
Gymnase Leclerc : Schiltigheim Ouest, 17 rue poincaré  
Mittelhausbergen : Ecole Alphonse Daudet, rue des Jardins



**Documents :** 1 certificat médical à apporter obligatoirement à la première séance.

**Inscriptions :** Portes Ouvertes : Dimanche 8 septembre 2013 (de 10h à 17h)  
En ligne à partir du 8 juillet sur [www.shop.gym-concordia.com](http://www.shop.gym-concordia.com)  
Attention : il faut 1 compte pour 1 membre (même mineur)


SEULE L'INSCRIPTION EN LIGNE VALIDEE ET LA REMISE DU CERTIFICAT MEDICAL PERMETTRA LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE



# GYM "CONCORDIA"

Renseignements : 03.88.83.18.66

Cours chorégraphiés à dominante cardio-vasculaire

Step - CAF	Combinaison de pas qui consiste à monter et à descendre une marche dans le but de renforcer tous les muscles du corps et de améliorer l'endurance	Lundi 19h - 20h - Salle ELMIA Maud	23-sept
		Mardi 20h15 - 21h15 - Salle ELMIA Sarah	24-sept
		Mercredi 20h - 21h - Gymnase Leclerc Sarah	25-sept
Aérobic - CAF	Combinaison de pas chorégraphiés en musique, dans le but de renforcer tous les muscles du corps et d'améliorer l'endurance	Lundi 20h15 - 21h15 - Salle ELMIA Safia	23-sept
		Jeudi 19h - 20h - Salle ELMIA Safia	26-sept
	Chorégraphies avec pas de danse simples et exercices de renforcement musculaire sur différents styles musicaux (Merengue, salsa, reggeaton, international...)	Lundi 19h15 - 20h - Piscine de Schiltigheim Sarah	23-sept
		Lundi 20h15 - 21h - Piscine de Schiltigheim Sarah	23-sept
		Mardi 20h - 20h45 - Mittelhausbergen Fred	24-sept
		Mercredi 19h45 - 20h30 - Piscine de Schiltig Céline	25-sept
		Vendredi 19h45 - 20h30 - Salle ELMIA Fred	27-sept
		Samedi 10h - 10h45 - Gymnase Leclerc Safia	28-sept
		Dimanche 11h-11h45 - Gymnase Leclerc Safia	29-sept

**Lieux :** Salle ELMIA : Schiltigheim Centre (Ancien IUT), 31 rue principale  
Gymnase Leclerc : Schiltigheim Ouest, 17 rue poincaré  
Marronniers : Résidence "Les Marronniers", 7 rue principale  
Salle des Fêtes : Avenue de la 2ème Division Blindée  
Mittelhausbergen : Ecole Alphonse Daudet, rue des Jardins

**Documents :** 1 certificat médical à apporter obligatoirement à la première séance.

**Inscriptions :** Portes Ouvertes : Dimanche 8 septembre 2013 (de 10h à 17h)  
En ligne à partir du 8 juillet sur [www.shop.gym-concordia.com](http://www.shop.gym-concordia.com)  
Attention : il faut 1 compte pour 1 membre (même mineur)

SEULE L'INSCRIPTION EN LIGNE VALIDE ET LA REMISE DU CERTIFICAT MEDICAL PERMETTRA LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE

## Adultes

2013-2014

ou sur le site [www.gym-concordia.com](http://www.gym-concordia.com)

Renforcement Musculaire	Renforcement musculaire généralisé du corps en cours collectif	Mardi 9h - 10h - Salle ELMIA Emmanuel	24-sept
		Mardi 19h - 20h - Salle ELMIA Sarah	24-sept
		Mercredi 19h - 20h - Salle ELMIA Régis	25-sept
		Jeudi 20h15 - 21h15 - Salle ELMIA Safia	26-sept
		Vendredi 18h - 19h - Gymnase Leclerc Claudine	27-sept
Stretching	Etirements en douceur pour évacuer le stress	Mercredi 20h15 - 21h15 - Salle ELMIA Régis	25-sept

Yoga	Activité relaxante et tonifiante permettant de dénouer et de détendre les muscles et les articulations malmenées par la vie quotidienne	Mardi 18h45 - 19h45 - Marronniers Marie	24-sept
		Mardi 20h - 21h - Marronniers Marie	24-sept
		Jeudi 16h - 17h - Salle ELMIA » Séance douce « Christiane	26-sept
		Jeudi 17h45 - 18h45 - Marronniers Christiane	26-sept
		Jeudi 19h - 20h - Marronniers Christiane	26-sept



Séniors	Séances de gymnastique (exercices de renforcement musculaire, de mémoire, d'équilibre, ...) réservées aux personnes retraitées, pour la Santé et le Bien être	Lundi 9h - 10h - Salle ELMIA Sarah	23-sept
		Lundi 10h - 11h - Salle ELMIA Sarah	23-sept
		Mardi 10h15 - 11h15 - Salle des fêtes Emmanuel	24-sept

Handi'Gym	Séances spéciales	Vendredi 14h15 - 15h15 - Gymnase Leclerc Emmanuel	27-sept
		Vendredi 15h15 - 16h15 - Gymnase Leclerc Emmanuel	27-sept