



Cours JUDO ENFANTS & ADULTES (loisir et compétition)



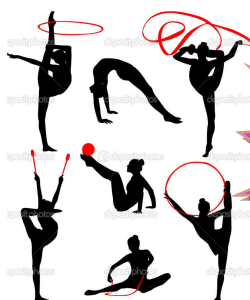
Eveil : nés en 2011 – 2012 : mercredi 14.45 à 15.30 et jeudi 17.15 à 18.00
 Super-poussins : nés en 2009 – 2010 : mardi 17.15 à 18.15 et mercredi 13.45 à 14.45
 Poussins : nés de 2007 – 2008 : mardi 18.15 à 19.30 et mercredi 15.30 à 16.45
 Benjamins : nés en 2005- 2006 : mardi 18.15 à 19.30 et mercredi 16.45 à 18.00
 Minimes : nés en 2003 – 2004 : mercredi 16.45 à 18.00 et mercredi 16.45 à 18.00
 Cadets, juniors, seniors, vétérans, Minimes compétition : mardi 19.30 à 21.00 et jeudi 19.30 à 21.00

Attention : les cours sont soumis à un maximum de pratiquants

Tarifs selon les catégories d'âges : 190 à 200 € pour les Gambaisiens et de 200 à 210 € pour les autres communes

Sophie VELLA 06.10.03.77.42 (enseignante) ou Christine BOURDEL (USMG) 06.70.26.87.45

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



Cours loisir pour fillettes de 5 à 10 ans - dojo du foyer municipal

Samedi matin De 9h30 à 10h30 pour les 5-6ans

De 10h30 à 11h30 pour les 7-8ans

De 11h30 à 12h30 pour les 9-10ans

NOUVEAU !

Attention : les cours sont soumis à un maximum de pratiquants

Tarifs en cours – disponibles le jour du forum

Renseignements auprès du professeur : Marie Gluza (Cormier) au 06 87 20 05 06

COURS DE DESSIN POUR ENFANTS - Dès 4 ans



4-6 ans : samedi 9 h 30 – 10 h 30 7-10 ans : vendredi 15 h 00 – 16 h 15

7-10 ans : vendredi 17 h 30 -18 h 45 11-14 ans : samedi 10 h 30 – 11 h 45

Attention : les cours sont limités à 6/8 enfants maximum pour permettre une pédagogie adaptée

4-6 ans : 258 €/an Gambaisien - 268 €/an si autres communes

7-14 ans : 308 €/an Gambaisien - 318 €/an si autres communes

(Fournitures comprises)



ADULTES

398 € / an Gambaisiens - 408 € /an autres communes - Vendredi 9 h 00 -11 h 30

(10 personnes maximum)

Sandrine Herrault 06.49.95.87.02

DANSE DE COUPLE / DANSE DE SALON

Adultes - Grande salle du foyer

Mardi 20 h 30 à 22 h - Tarifs en cours d'élaboration

Sandrine Lynna : 06 18 17 28 09

NOUVEAU !

TOREIKAN BUDO

Poings-pieds / self défense / Projections/armes japonaises

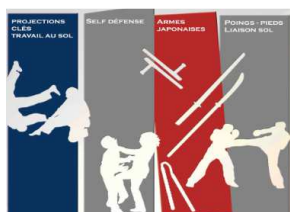
Dojo du foyer municipal

Enfants 7/14 ans : lundi - 19 h/20 h

Adultes (15 ans et plus) Lundi 20 h 15 / 21 h 45 et vendredi 20 h / 21 h 30

- 15 ans Gambaisien : 110 € (licences comprises) 120 € autres communes

+ 15 ans Gambaisien : 120 € (licences comprises) 130 € autres communes



Franck GRESIL 06 65 99 23 78 (enseignant) et Marc CATHERINE (USMG) 06.41.88.08.78



SELF DEFENSE FEMININ

6 dimanches dans l'année
Dates, horaires et tarifs en cours d'établissement

Franck GRESIL 06 65 99 23 78 (enseignant) et Marc CATHERINE (USMG) 06.41.88.08.78

ATELIER DE PEINTURE Adultes / Lycéens

Lundi de 19 h à 22 h -

398 € par an Gambaisiens - 408 € / an autres communes

Sylvie VANLERBERGHE (enseignante) 06.48.59.97.97



LA MARCHE

Lundi et jeudi 9h30 à 12h00 marche traditionnelle
Lundi et jeudi 9h00 à 12h/12h30 marche plus soutenue
22 € / an

Rendez-vous sur le parking Av. de Neuville

DANSE CLASSIQUE Tous niveaux à partir de 4 ans

Mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi

Tarifs par trimestre Enfants : 79 € / 1 cours 140 € / 2 cours 160 € / 3 cours et+

Adultes : 84 € / 1 heure 145 € / 2 heures 165 € / 3 cours

+ Cotisation annuelle : 8 € Gambaisiens et 18 € autres communes À ajouter au règlement du 1er trimestre

Maud FAUCHET (enseignante) 06.84.35.11.90 ou Stéphanie MODESTE (06.66.79.91.53)



MODERN CONTEMPORAIN

Cours : Jeudi et Samedi

79 € à 165 € par trimestre + cotisation annuelle : 8 € Gambaisiens et 18 € autres communes

À ajouter au règlement du 1er trimestre

Renseignement Maud FAUCHET 06.84.35.11.90 ou Stéphanie MODESTE (06.66.79.91.53)



BARRE AU SOL



Cours : en journée et en soirée

84 € à 165 € par trimestre + Cotisation annuelle : 8 € Gambaisiens et 18 € autres communes

à ajouter au règlement du 1er trimestre

Renseignement Maud FAUCHET 06.84.35.11.90

TENNIS – Cours pour enfants à partir de 4ans

Samedi 9 h 30 / 10 h 30 / 11.30 / 13 h 30 / 14 h 30 - le mercredi 14 h / 15 h

Créneau horaire selon groupes d'âge et niveau **susceptibles d'être modifiés** en fonction des inscriptions

Enfant né de 2011 à 2013 : à partir de 92€ pour 10 cours. Supplément 10€ pour communes hors Gambais

157 € pour 2 X 10 cours

« « « «

Enfant né de 2008 à 2010 : 162 € / an

« « « «

Enfant né de 2007 et avant : 212 € / an

« « « «

La licence FFT (20 €) est COMPRISE dans le tarif

Renseignements : Victorien De Andrade (enseignant) 06.69.74.64.01

Christine LLOBELL 06.86.54.52.27 Marc CATHERINE 06.41.88.08.78 (USMG)



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE REMISE EN FORME (Adultes-Adolescents)

Le Jeudi de 18h30 à 19h30

140 € / an Gambaisiens -150 € / an autres communes

Attention : les cours sont soumis à un maximum de pratiquants

Sophie VELLA (enseignante) 06.10.03.77.42



NOUVELLES ACTIVITES GYMNIQUES ADO /ADULTES

TECHNIQUES	JOUR	heures	ENSEIGNANTS	LIEU
N.I.A Le NIA est une technique d'expression et d'éducation corporelle américaine sans douleur qui favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit Excellent entraînement cardio-vasculaire se pratique pieds nus	Lundi	18.30 à 19.30	Jennifer ROGEZ 06 02 72 73 38	Foyer Grande salle
BODY TONIC Renforcement musculaire dynamique et en musique Progression au rythme de chacun Stretching et relaxation en fin séance	Lundi	19.30 à 21.00	Anne-Lize DUVAL 06.68.27.16.37	
Gym aérobic Entraînement cardio, force et flexibilité Step aérobic Chorégraphie sur step Body équilibre Entraînement de faible intensité qui plonge le corps dans un état d'harmonie et d'équilibre	mercredi	18 h 45 20 h 45 21 h 45	Dominique de DOUHET 01.34.86.53.92 06.09.20.26.94	
Stretching postural Accessible à tous Le stretching postural se définit par «un ensemble de postures d'auto-étirement et de techniques respiratoires dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des contractions profondes» Il favorise l'attitude et le maintien, améliore la tonicité, la souplesse et la liberté articulaire.	Lundi Lundi Mercredi	20.30 à 21.30 11.15 à 12.15	Valérie GERARD 06.76.14.17.72	Salle Laverdy

Les tarifs sont en cours d'élaboration. Vous pourrez en prendre connaissance lors du forum

