



GRS



RYTHMIC'S CLUB: En route pour une nouvelle saison!!!!



Equipe qualifiée pour Nîmes 09

C'est avec dynamisme et bonne humeur que nous vous retrouverons pour une nouvelle saison de gymnastique rythmique de loisir ou de compétition. Nous vous attendons aussi pour les cours de Jazz, de LIA et de gym douce.

Un petit rappel: nous sommes une association fédérale affiliée à la FFGym. Notre siège est à Crècy la Chapelle. Nos cours, encadrés par des entraîneurs titulaires d'un brevet d'état de GR et de métiers de la Forme, se déroulent soit au gymnase Perichon, soit dans la salle de l'Eau Vive à Crècy la Chapelle.

Notre vocation est de faire connaître la gymnastique rythmique par le biais de nos cours de loisirs destinés aux enfants dès l'âge de quatre ans. Lorsque l'on évoque la GR, les premiers mots sont pour les engins: rubans, cerceaux, massues, cordes et ballons. La gymnastique rythmique est une discipline reconnue par une fédération depuis les années 60. La base de la GR est: la danse, elle permet d'acquérir de bons placements. Un travail de musculation est nécessaire. Les progrès seront rapides grâce à une rigueur pendant les cours et une assiduité sans faille. Les différents groupes sont établis par niveau scolaire. Après une formation de base, les plus motivés pourront intégrer la section de

compétition. Dès la première année d'entraînement, les gymnastes peuvent participer à des compétitions adaptées au niveau de chacune. Dans ce domaine nous participons, chaque saison aux qualifications du Championnat de France. En Juin 2009, une de nos équipes a été sélectionnée pour la finale qui se tenait à Nîmes. Elles ont terminé en milieu de tableau, place plus qu'honorable pour notre petit club!!!!

Bien entendu, il est tout à fait possible de pratiquer la GR uniquement pour son plaisir et de façon ludique.

Pour les ados (à partir de 14 ans) et les adultes, nos cours de jazz, de Lia et de Gym douce, permettront de pratiquer une activité régulière dans une ambiance détendue mais sans oublier l'envie de progresser.

Nos tarifs intègrent la licence, les assurances, les engagements et le prêt



Equipe DC2

d'un justaucorps pour le groupe de compétition et les entraînements. Toutes les cotisations sont payables en



Equipe DC4



Gymnaste Individuelle

plusieurs fois (1,3 ou 10 fois)

Les entraînements de GR se tiennent les vendredis soirs (pour la compétition) et samedis, le Jazz: les mardis soirs, le Lia: les jeudis soirs et la gym douce: les vendredis soirs.

Pour tout renseignement: nous serons présents au Forum des associations le 06 09 2009 de St Germain sur Morin. Inscription et reprise des cours le 12.09.09 (1 cours essai possible).