

ACTIVITES

Baby Gym de 3 à 6 ans

La Baby Gym, une activité idéale pour se défouler et apprendre à maîtriser son corps ! Le gymnase est une structure aménagée qui peut devenir un magnifique terrain de jeu sécurisé. Un lieu parfaitement adapté au développement psychomoteur de l'enfant ! Parce que l'enfant a besoin de bouger, les activités de la Baby Gym ont été pensées en fonction de son comportement : marcher, sauter, rouler, se balancer, jouer, imiter, imaginer, explorer deviennent des projets auxquels le club donne forme.

Gymnastique Artistique :

Loisir / Compétition / Horaires Aménagés

La Gymnastique Artistique Féminine (communément appelée GAF) permet aux gymnastes de développer force, souplesse, grâce, ainsi qu'une très bonne coordination des mouvements. La GAF se pratique sur 4 agrès : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. La complémentarité de ces 4 agrès en fait une discipline complète.

TeamGym

Si tu as déjà fait de la Gym, à partir de 14 ans, la TeamGym permet de développer l'esprit d'équipe, la polyvalence, le sens de l'acrobatie et la synchronisation. La TeamGym se pratique en équipe féminine ou mixte de 6 à 12 gymnastes sur 3 agrès : le sol, le tumbling et le mini-trampoline. La combinaison de ces 3 agrès, qui sollicitent des qualités différentes, font de la TeamGym une discipline très com-

Gym Sénior

Le programme s'adresse aux personnes de plus de 50 ans ayant ou non des pathologies. Cette activité mixte est **accessible à tous**. Elle permet de :

reprendre une activité physique : la pratique d'une activité sportive, quelle qu'elle soit, permettrait d'augmenter la longévité. La santé Gym Seniors peut être pratiquée par des personnes n'ayant jamais fait de sport ;

lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité, participer à une activité collective **ludique** ;

maintenir un lien social : d'un point de vue psychologique, pratiquer une activité, c'est sortir de son isolement, faire travailler son corps et ne pas se désocialiser. Cela permet de retrouver une certaine confiance en soi et donc d'être autonome.

LE CLUB

L'ASM OMNISPORTS CLUB CENTENAIRE

Association, créée en 1911 par Marcel Michelin, ASM Omnisports propose à près de 6 000 licenciés de nombreuses activités sportives au travers de 15 sections sportives

La section Gymnastique est affiliée
à la Fédération Française de Gymnastique



Certification Qualité
(depuis 2013)



Label Petite Enfance
(depuis 1998)

Bénéficiaire d'un encadrement qualifié et certifié : Tous les animateurs du Club sont titulaires du diplôme d'Animateur délivré par la FFG.

Baby Gym 15 / 36 mois

Tu as entre 15 et 24 mois,

*Viens avec ta maman, ton papa ou ta nounou,
et ton doudou découvrir la Gym du Tout Petit.*



GYMNASTIQUE



Association Sportive Montferrandaise
84, boulevard Léon Jouhaux
CS 80221 - 63021 Clermont-Ferrand Cedex

Accueil ASM	04 73 30 48 66
Joëlle TOUNY	06 79 78 83 74
Présidente	
Mélodie VAUDABLE	06 03 88 21 36
Cadre technique	
Mélanie MARTINEZ	06 01 30 24 97
Référente Baby Gym	
Hugo CHARBONNIER	06 99 77 31 33
Référent TeamGym	
Agathe ALARY	-
Référente Gym Loisir	

Email : gym@asm-omnisports.com

Site Internet : www.asm-omnisports.com

Facebook : @ASMgym63

Instagram : @asm_gym

INSCRIPTIONS 2022 / 2023

Réinscriptions

Réinscriptions en ligne UNIQUEMENT,
à compter de début juillet 2022

Nouveaux inscrits

Les nouvelles inscriptions sont
soumises à des essais gymniques
obligatoires.

Se présenter aux inscriptions avec la
gymnaste.

Mer. 31 août 22 16h00 - 19h00

Ven. 2 septembre 22 17h00 - 19h00

Lun. 5 septembre 22 17h00 - 19h00

Permanences Baby Gym

Mer. 31 août 22 9h30 - 11h30

Sam. 3 septembre 22 10h00 - 12h00

COTISATIONS

Gymnastique artistique féminine
justaucorps compétition compris

GAF Compétition : 297 €

GAF Loisir : 200 €

Baby Gym

15 mois/5 ans : 172 €

Séniors

55 ans et plus : 172 €

Team Gym

262 €

DOCUMENTS A FOURNIR À L'INSCRIPTION EN LIGNE

Le dossier incomplet ne pourra être validé



Formulaire d'inscription en ligne

Autorisation parentale

Une photo d'identité

Certificat médical d'aptitude

Paiement

L'EQUIPEMENT

Le justaucorps Club (Moreau) est compris dans
le montant de la cotisation annuelle. Le modèle
du justaucorps Club change tous les ans.

REGLEMENT INTERIEUR

Un exemplaire du règlement intérieur de la sec-
tion Gymnastique sera disponible en ligne au
moment de l'inscription.

Merci de le lire attentivement. L'adhérent et son
représentant légal reconnaissent, lors de son
adhésion, avoir pris connaissance du présent
règlement et acceptent de l'appliquer. Il doit être
rendu signé.

Reprise des entraînements

le 12 septembre 2022

LES HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS 2022-23



SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF.

ILS PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS.

LOISIRS

TOUTES CATEGORIES

MERCREDI 15h30 - 17h00
ou
MERCREDI 17h00 - 18h30

COMPÉTITIONS

FÉD B
2016 / 2015 / 2014

MARDI 18h15 - 20h00
VENDREDI 18h15 - 20h00

PERF. RÉGION
2016 / 2015 / 2014

MARDI 18h00 - 20h00
MERCREDI 18h00 - 20h00
VENDREDI 18h00 - 20h00

PERFORMANCE
2013 / 2012

LUNDI 17h15 - 19h30
MERCREDI 17h00 - 19h00
JEUDI 17h15 - 19h30
VENDREDI 17h15 - 19h30

PERF. RÉG. & NAT.
2011 / 2010 & avant

LUNDI 18h30 - 20h30
MERCREDI 13h30 - 15h30
JEUDI 18h30 - 20h30

FÉD A1 & B
2013 / 2012 / 2011 / 2010

LUNDI 17h30 - 19h30
JEUDI 17h30 - 19h30

FÉD A1
2009 / 2008 & avant

MARDI 18h15 - 20h15
VENDREDI 18h15 - 20h15

FÉD A
2011 / 2010 / 2009

LUNDI 17h30 - 19h45
MERCREDI 14h00 - 16h00
JEUDI 17h30 - 19h45

GYM ADULTE LOISIR

VENDREDI 20h00 - 21h30

TEAMGYM FÉDÉRAL / NAT.

MARDI 19h00 - 21h00
JEUDI 19h00 - 21h00

TEAMGYM EUROPE

LUNDI 18h00 - 21h00
MERCREDI 18h00 - 21h00
VENDREDI 18h00 - 21h00

BABY GYM

BABY GYM 15/36 MOIS

MARDI 9h30 - 10h20

BABY GYM "3 Ans"
2019

MERCREDI 9h30 - 10h20
SAMEDI 10h00 - 10h50

BABY GYM "4 Ans"
2018

MERCREDI 10h30 - 11h30
SAMEDI 11h00 - 12h00

BABY GYM "5 Ans" +
BABY "5 Ans" pré-Poussines
2017

MERCREDI 15h30 - 17h00

SENIORS

MARDI 10h30 - 11h30