

# CLUB DE GYMNASTIQUE – SGS UNION HAGUENAU



Saison 2021/2022



## ADULTES – ADOS – SENIORS

			Intensité
<u>LUNDI:</u>	GYM DOUCE / SANTE	14h00 - 15h00	+
	CARDIO FITNESS	18h15 - 19h15	++++
<u>MARDI</u>	PILATES FONDAMENTAL	18h00 - 19h00	++
	PILOXING	19h15 - 20h15	+++
	CIRCUIT TRAINING / PPG	20h00 - 21h00	++++
<u>MERCREDI</u>	BODY FITNESS STRONG	18h30 - 19h30	++++
	HIIT	19h45 - 20h30	++++
<u>JEUDI</u>	BODY FITNESS	9h00 - 10h00	++
	GYM DOUCE / SANTE	10h00 - 11h00	+
	PILATES INTERMEDIAIRE	12h15 - 13h15	+++
	FULL BODY CARDIO	18h30 - 19h30	+++
<u>SAMEDI</u>	BODY FITNESS STRONG	9h15 - 10h15	+++

(Horaires susceptibles de modification)

**REPRISE**  
A partir du  
Mardi 7 septembre



PRESCRI'

## BABY-GYM

<u>MERCREDI</u>	Nés en 2017-18	9h00 - 10h00	<u>SAMEDI</u>	Nés en 2017	9h00 - 10h00
	Nés en 2019-20	10h15 - 11h00		Nés en 2018	10h15 - 11h00
<u>JEUDI</u>	12/36 MOIS	8h30 - 9h15		Nés en 2019-2020	11h15 - 12h00

## ENFANTS - ADOS

<u>MARDI</u>	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (nées 2016 et avant)	17h45 - 19h00
	GYM AUX AGRES GARCONS (collège)	18h30 - 19h45
<u>MERCREDI</u>	GYM AUX AGRES GARCONS (2016 et primaire)	10h30 - 11h45
	GYM AUX AGRES FILLES (nées 2016/2015/2014/2013)	13h15 - 14h30
	GYM AUX AGRES FILLES (nées en 2012/2011/2010)	14h45 - 16h00
	GYM AUX AGRES FILLES (nées en 2009 et avant)	16h15 - 17h30
	TRAMPOLINE * (primaire)	15h00 - 16h15
	TRAMPOLINE * (collège/ lycée)	16h30 - 17h45
	TRAMPOLINE * (confirmés)	18h00 - 19h15
<u>JEUDI</u>	GYM LIBRE/PARKOUR (né.es 2008 et avant)	19h15 - 20h30

\*15 participants maximum

**INSCRIPTION EN LIGNE : [www.gym-union-haguenau.com](http://www.gym-union-haguenau.com)**

**SGS UNION HAGUENAU – 4 rue du Tournoi 67500 HAGUENAU**

**[sgs.union.haguenau@gmail.com](mailto:sgs.union.haguenau@gmail.com) – 03.88.93.10.07**

**CLUB FORMATEUR  
GAF ET TRAMPOLINE**

**LA QUALITE, C'EST  
DANS UN CLUB F.F.G !**