

USH Section Gymnastique volontaire

Du sport efficace et dynamique, sans esprit de compétition, dans une ambiance conviviale, encadré par des animatrices diplômées, vous est proposé par la section Gymnastique Volontaire de l'USH et s'adresse aux **adultes de tout âge**.

Une activité **Marche Nordique** a été mise en place cette année et vous permet de pratiquer un sport bien-être en plein air.

Pour les **enfants**, la section propose deux activités différentes : de la **gymnastique dès 9 mois jusqu'à 12 ans**, une **école des sports de 6 à 12 ans** qui permet la découverte de différentes disciplines. Le spectacle Gym Enfants aura lieu le **samedi 16 juin 2018 à 10h30** salle du Clos à Héricy.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter et à venir essayer une séance gratuitement.

Nous serons présentes aux forums des associations début septembre.

Contacts : Monique Julliard : 01 64 23 87 66 ou 06 52 49 88 02

Nicole Gosset : 01 64 23 85 94 ou 06 38 74 52 20

Sylvie Billot-Crétient : 01 60 71 68 43 ou 06 81 89 31 93



Nouveauté à Héricy

Création d'un cours Gym enfant



Hericy : salle du clos



Découvrir son corps

Canaliser son énergie

Jouer avec les autres...

9 MOIS - 2 ANS



Corps à corps, comptines, jeux de doigts, jeux chantés, les enfants de 9 mois à deux ans, accompagnés de leur Papa ou de leur Maman, découvrent leur corps et ses possibilités d'action, développent leur équilibre, se construisent petit à petit.

6 - 12 ANS

Courir, sauter, grimper, rouler, tourner, voler, se balancer... les enfants de 6 à 12 ans explorent leur potentiel, apprennent les règles de la vie de groupe, puis s'initient aux activités acrobatiques



Soyez actif et profitez de la vie !

Forum: le Samedi 7 Septembre 2013, Salle de l'orangerie de 10h à 13h