

USH Gymnastique Volontaire, Adultes et Enfants

Association loi 1901, la Gymnastique Volontaire (GV) est l'une des sections de l'Union Sportive Héricy (USH, Président Gérard Dallaine) dont le bureau est composé de **bénévoles**.

Notre association, affiliée à la **FFEPGV** (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) propose des cours pour adultes et enfants dès 9 mois et jusqu'à 14 ans (**salle du Clos à Héricy**), encadrés par **5 animatrices diplômées et salariées de l'association**.

Les séances ont lieu en **période scolaire** et **l'attestation médicale** (valable 3 ans) est obligatoire pour adhérer. L'adhésion annuelle comprend une licence et une cotisation.

Pour tous, il s'agit d'une **pratique en loisir**. Pour les adultes, il s'agit de pratiquer une gym douce ou tonique, selon l'envie, de créer une dynamique physique, source de bien-être moral et de favoriser le lien social. Pour les enfants, les plus petits vont découvrir la coordination, des parcours moteurs, des jeux corporels et acquérir habileté motrice et confiance en soi.

A noter que notre animatrice Enfants peut récupérer les petits gymnastes à l'école à Héricy à 16h30 (goûter, fourni par les parents, de 16h30 à 17h) le jeudi et le vendredi.

GYM ADULTES

Lundi 9h20 - 10h20 **Gym tonique et Renforcement musculaire**

 10h20 - 11h20 Gym adaptée **Séniors**

Mardi 17 h15 - 18h15 **Gym douce** (à Coubertin à Vulaines)

 18h30 - 19h30 Gym inspirée méthode **Pilates**

 20h - 21h **Body Sculpt**

Jeudi 9h30 - 11h30 **Marche nordique**

 20h15 - 21h15 **Body Sculpt**

Samedi 9h30 - 11h30 **Marche nordique**

Contact : ush.gvhericy77850@gmail.com

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

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

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

GYM ENFANTS

Jeudi 16h30 - 18h **Mini Gym** (CP/CE1)

18h15 - 19h45 **Gym Collège** (6^e / 3^e)

Vendredi 16h30 - 18h30 **Acro Gym** (CE2/CM2)

Samedi 9h20 - 10h10 **BB Gym** (9 mois/2 ans)

10h20 - 11h05 **Éveil 1** (PS/MS ; 3/4 ans)

11h10 - 12h **Éveil 2** (MS/GS ; 4/5 ans)

Contact : gymenfantshericy@gmail.com

Florence Jourdan, animatrice : 06 51 98 38 71

Vous pouvez également joindre l'un des membres du bureau pour les questions administratives concernant les enfants, voir plus haut.