

## BABYGYM & LOISIR GAF & GAM

### BABYGYM (Filles et Garçons)

Contenu : éveil psychomoteur sous forme de parcours et jeux divers...



#### BABYGYM 1 & 2

**Enfants nés en 2024 et 2025 (15 mois révolus) :**

- Mardi : 16H45 à 17H30
  - Samedi : 10H00 à 10H45
- } 1 créneau au choix  
Avec présence d'un parent obligatoire

#### BABYGYM 3 & 4

**Enfants nés en 2022 et 2023 :**

- Lundi : 16H45 à 17H45
  - Jeudi : 16H45 à 17H45
  - Samedi : 11H00 à 12H00
- } 1 créneau au choix  
Sans la présence d'un parent

#### BABYGYM 5

**Enfants nés en 2021**

- Vendredi : 16H45 à 17H45
  - Samedi : 13H30 à 14H30
- } 1 créneau au choix  
Sans la présence d'un parent

### ECOLE DE SPORT – AccessGym

Contenu : découverte de la gymnastique sur agrès - apprentissage des éléments de base

#### ACCESS 1 (Gymnastique Féminine et Masculine)

**Enfants nés en 2020 et avant :**

- Mercredi : 13H30 à 15H15
  - Samedi : 13H15 à 15H00
- } 1 créneau au choix

#### ACCESS 2 (Gymnastique Féminine et Masculine)

**Enfants ayant validé l'Access 1:**

- Mercredi : 15H30 à 17H30

#### ACCESS 3 (Gymnastique Féminine et Masculine)

**Enfants ayant validé l'Access 2:**

- Samedi : 15H00 à 17H00

## GYMNASTIQUE ADULTES

#### Gymnastique d'entretien Adulte (à partir de 18 ans)

Contenu : renforcement musculaire, étirements, relaxation...

- Mercredi : 18H45 à 20H00

#### Gymnastique Agrès Adulte (à partir de 18 ans) – Team Vintage

Contenu : Gymnastique adultes aux agrès

- Vendredi : 19H00 à 21H00

## GROUPE PROXIMITE

#### Gymnastes ayant validé l'Access 3

Contenu : Gymnastique aux agrès avec une compétition à finalité départementale

- Samedi : 9H00 à 11H00

## SECTEUR COMPETITIF : GAF - COMPETITION & PERFORMANCE

Contenu : approche plus affinée de la gymnastique en vue de la pratique de performance

**Enfants détectés en éveil gymnique ou école de gym selon leurs aptitudes physiques et leur motivation**

De 4 à 15H d'entraînement par semaine suivant planning / classe primaire pour les gymnastes issues du secteur performance avec un aménagement du temps scolaire

Pour tout renseignement :

Site du club : <http://avenirmontalbanais.fr>

courriel : [avenir.montalbanais@aol.fr](mailto:avenir.montalbanais@aol.fr)

Téléphone : **06.71.55.87.31** (horaires de bureau en semaine)

Adresse : Palais des Sports Jacques Chirac • 2 Rue du Général d'Amade • 82000 Montauban

Pour tout savoir, suivez-nous sur Facebook!



## SECTEUR LOISIR

### BABYGYM

BabyGym 1-2 (15 mois révolus) *Fille/Garçon*

BabyGym 3-4 (3 et 4 ans) *Fille/Garçon*

BabyGym 5 (5 ans) *Fille/Garçon*



### ECOLE DE SPORT

ACCESS 1 (à partir de 6) *Fille/Garçon*

ACCESS 2 (après validation A1) *Fille/Garçon*

ACCESS 3 après validation A1) *Fille/Garçon*

### GYMNASTIQUE D'ADULTES

Gym d'entretien (à partir de 18 ans) *Femme/Homme*

Gym aux agrès (à partir de 18 ans) *Femme/Homme*

## SECTEUR COMPETITIF

### DETECTION

**Compétition et Performance**

GAF (Gymnastique Artistique Féminine)

### Tests

### COMPETITION

GAF (Gymnastique Artistique Féminine)

### Tests

### GROUPE PROXIMITE

Une compétition à finalité Départementale (après validation A3)  
Gymnastique Féminine et Masculine

Accès aux compétitions possible sous certaines conditions de niveau



**Le club c'est Vous !**

L'Avenir Montalbanais est un club qui fonctionne grâce à l'alliance efficace de 4 professionnels et 60 bénévoles administratifs et techniques.

Bien sûr cette équipe est ouverte à toutes nouvelles bonnes volontés !

Si vous êtes intéressés par la vie associative, vous trouverez forcément votre place au club...

N'hésitez pas à vous faire connaître auprès d'un responsable.

**Nous vous attendons !**

**L'Avenir Montalbanais Gymnastique vous propose plusieurs disciplines compétitives ou de Loisir**

**La gymnastique est accessible pour tous, à tous les âges et pour toutes les envies !**

BabyGym - Ecole de sport - Gymnastique pour Adultes – Groupe Proxi. - Détection GAF - Compétition GAF

Le club est affilié à la FFG **Fédération Française de Gymnastique** et est labélisé **BabyGym**  
Depuis 2022 l'Avenir Montalbanais est labélisé **QualiClub ARGENT** par la FFGYM



Adresse : Palais des Sports Jacques Chirac • 2 Rue du Général d'Amade • 82000 Montauban

Site: <http://avenirmontalbanais.fr> | Courriel: [avenir.montalbanais@aol.fr](mailto:avenir.montalbanais@aol.fr) | Tél : 06.71.55.87.31 | suivez-nous sur Facebook

- Club fondé en 1886
- Association loi 1901
- 2 co-présidents
- 600 Licenciés en 2026
- 3 cadres techniques permanents
- 1 service civique
- 3 diplômés d'état et 10 diplômés fédéraux
- 40 entraîneurs et 16 juges bénévoles
- Formation interne au club