# Comment faire du sport à Gallargues ?

La municipalité de Gallargues favorise la pratique sportive au travers de ses associations sportives qui vous proposent pour la saison prochaine différentes activités.

Inscriptions et renseignements à ces diverses associations

***Mercredi 8 Septembre de 16h à 19h à la Maison du Peuple***

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « LES MAURELLES »

Bouger mieux pour vivre mieux

La pratique régulière d'une activité physique comme la gymnastique douce constitue l'une des clés d'une conservation durable de la forme et du tonus

**Bouger** c'est :

- Améliorer et prolonger son autonomie et sa qualité de vie
- Réduire l'ostéoporose et l'arthrose
- Conserver sa mobilité articulaire et musculaire
- Améliorer ses facultés de mémorisation et son équilibre

Horaires : *lundi et jeudi de 10h30 à 11h30*

Lieu : Ancienne école maternelle

**Renseignements : 04 66 71 15 10**

## LE CLUB DE LA FORME

Club de remise en forme multi générationnel mixte

***Accès illimité*** : 12 cours par semaine encadrés par des professeurs diplômés d'Etat.

**Saison 2010/2011**

- **Forfait « ZEN »** : 90 € (ou 15€ par mois pendant 6 mois), il comprend :

Cours Pilâtes (Gym douce pour rééquilibrer la musculature et renforcer le maintien), Stretching

- **Forfait « PASSION »** : 120 € (ou 20€ par mois pendant 6 mois), il comprend :

Renforcement musculaire, bodyscult, CAF (cuisses, abdos, fessiers), step training, aérobic, chorégraphies, stretching, Pilates.

**Nos extras** : sorties hammam, thalasso (avec participations), jeux en garrigue…

*Les projets pour la rentrée :*

1. Ouverture d'une salle CARDIO TRAINING équipée de matériel professionnel :

- rameur, tapis de course, vélo elliptique, stepper…

Ces appareils vont vous permettre de travailler votre respiration et votre souffle. Ils sont très efficaces pour avoir un corps tonique et acquérir de l'endurance… Tarif : à définir

2. Création d'un cours destiné UNIQUEMENT aux Messieurs :

Le "Coaching Messieurs" (par groupe de 10 à 12 personnes maximum)

Le coach est un véritable partenaire dans votre démarche de remise en forme. Il vous propose un programme adapté et individualisé à vos objectifs. C'est l'assurance d'une activité suivie et régulière, indispensable à votre santé, votre bien-être physique et psychologique. (Tarif à définir selon le nombre d'inscription)

**Renseignements et inscriptions : 04 66 73 32 94 ou 04 66 35 12 63**

Une séance d'essai gratuite sur présentation de cet imprimé

## ASSOCIATION JEUNESSE ET LOISIRS

Association multi activités

- **Musique** : éveil musical, piano, guitare, saxo, batterie, percussions, djumbée, chant jazz, solfège, chorale.

Cette année, un nouveau cours de musique pour les enfants qui ont déjà pratiqués l'éveil musical mais qui ne sont pas assez âgés pour rentrer dans un cours d'instruments.

- Yoga, Qi Gong, Anglais, couture, tennis de table, randonnée, Beach Tennis, sortie vélo.

# JUDO

Cours dirigés par Michel CASSE CN 6ème Dan Professeur diplômé d'état
Et Catherine ANDRE CN 3ème Dan Professeur diplômé d'état

Cette année le club de judo propose 2 créneaux horaires :

- Pour les 5-8 ans Mardi 17 h30 à 18 h 30 et vendredi de 17h à 18h
- Pour les 9-13 ans Mardi 18 h 30 à 19 h 30 et vendredi de 18h à 19h

Au travers de cette activité les enfants pourront découvrir outre la partie technique (initiation ou perfectionnement), l'ensemble des valeurs éducatives véhiculées par ce sport
Début des cours (à préciser)

**Renseignements 06 12 56 27 67**

# GENERATION DANSE

Cours de danse (jazz moderne, contemporain, hip hop)
Enfants tous niveaux
Eveil tout petit

# TENNIS CLUB

Pratique et cours de tennis sur 2 terrains en dur
Le moniteur Jacquet Victor assurera les cours pour enfants et adultes.
*L'école de Tennis pour enfants de 5 à 17 ans* :
25 séances annuelles de 1h ou 1h 30 selon l'âge.
**Tarif** : 140 € ou 200 € licence comprise (Possibilité de payer en plusieurs fois)
Des stages sont prévus pendant les vacances scolaires.

**Renseignements : 04.66.35.09.03 ou 06.85.56.28.06**

# ASS ENDANCE

Cours de danse (classique, jazz, contemporain)
Enfants et adultes tous niveaux

# GALLIA CLUB GALLARGUOIS

**Site internet www.gcgallarguois.com**

Pratique du football de compétition affilié à la FFF district Gard Lozère
2 équipes seniors Equipe première niveau Phb Réserve 2 e division
Entrainement le soir de 19 h30 à 21 h voir site internet pour les jours d'entrainement
Nouveaux joueurs intéressés présentez vous au stade les soirs d'entrainement
7 équipes jeunes encadrés par entraîneur diplômé FFF

**U19 Ans** (garçon né en 1993 et 1994)
Entrainement à définir Match le samedi après midi

**U17 ans** (garçon né en 1994 et 1995)
Entrainement début le 24/08 Match le dimanche matin

**U15** (garçon né en 1996 et 1997)
Entrainement jour à définir début le 31/08 Match le dimanche matin

**U 13** (garçon et fille né en 1998 et 1999)
Entrainement mercredi soir 17 h 30 début le 8/09 Match le samedi matin

**U11** (garçon et fille né en 2000 et 2001)
Entrainement les mercredi 17h 30 début le 8/09 match le samedi après midi

**U8** (enfants fille et garçon né en 2001 fin d'année, 2002/2003)
Entrainement le mercredi de 16h30 à 18 h début le 08/09 match le samedi après midi

**Pré débutant** (enfants fille et garçon à partir de 5 ans)
Entrainement le samedi matin de 10 h à 11 h début le 11/09

Les inscriptions auront lieu les jours des 1ers entraînements au stade et par téléphone au **06 20 61 58 15**