

Les catégories d'âge

- 2019-2020-2021 (du 01/10/19 au 31/12/19) : Baby
- 6 - 7 ans, 2018- 2019 (du 01/01/19 au 30/09/19) : Nymphe
- 8 - 9 ans, 2016-2017 : Poussin(e)
- 10 - 11 ans, 2014-2015: Benjamin(e)
- 12 - 13 ans, 2012-2013 : Minime
- 14 - 15 ans, 2010-2011 : Cadet(te)
- 16 - 17 ans, 2008-2009 : Junior(e)
- 18 ans et +, 2007 et avant : Sénior(e)

Où nous trouver

Les différents cours proposés au sein de notre association ont lieu sur
Cergy ou Pontoise

- ❑ **Cergy** au **Gymnase des chênes**
4 rue des Chênes Pourpres (derrière la salle de sport)
- ❑ **Cergy le haut** au **Gymnase des Grès**
Rue des Abysses (à côté du gymnase 3^{ème} Millénaire)
- ❑ **Pontoise** au **Hall Omnisport Philippe Hémet**
1 rue Pierre de Coubertin (à côté du parc des expositions)
- ❑ **Pontoise** au **Gymnase Marie Laurencin**
Rue Henri Dunant

Cergy-Pontoise Gymnastique
Rythmique
Email : cgr95gym@gmail.com
Tel : 06 50 96 54 65
www.cergygr.com

Baby GR Tarif : 200 €

Eveil gymnique à partir de 3 ans et Initiation à la gymnastique rythmique avec développement des capacités gymniques des enfants

1 heure par semaine : créneau au choix selon l'âge, **à Cergy gymnase des chênes uniquement (salle de danse)**

- **Ruban Orange** : enfants né(e)s en 2020 et dernier trimestre 2019, le **mercredi de 09h30 à 10h30**
- **Ruban Rose** : enfants né(e)s en 2021, le **samedi de 9h30 à 10h30**
- **Ruban Violet** : enfants né(e)s en 2020 et dernier trimestre 2019, le **samedi de 10h30 à 11h30**
- **Ruban Jaune** : enfants né(e)s en 2020 et dernier trimestre 2019, le **samedi de 11h30 à 12h30**

Nymphe Tarif : 295 €

Débutant(e)s âgé(e)s de 6-7 ans pratiquant la GR en loisir avec enseignement des bases de la GR compétitive

1 heure 30 par semaine (créneau au choix sur Pontoise ou Cergy)

➤ **Enfants né(e)s en 2018 et 2019 (sauf dernier trimestre 2019)**

- **Ballon jaune** à Cergy gymnase des chênes (salle omnisport) : le **mercredi de 10h30 à 12h00**
- **Ballon rose** à Cergy gymnase des chênes (salle de danse) : le **mercredi de 14h00 à 15h30**
- **Ballon vert** à Pontoise gymnase P. Hémet (salle C omnisport) : le **samedi de 9h15 à 10h45**



Cergy-Pontoise Gymnastique Rythmique
Email : cgr95gym@gmail.com
Tel : 06 50 50 96 54 65
www.cergygr.com

Pépinière Tarif : 295 €

Débutant(e)s âgé(e)s de 8 à 13 ans pratiquant la GR en loisir avec enseignement des bases de la GR compétitive

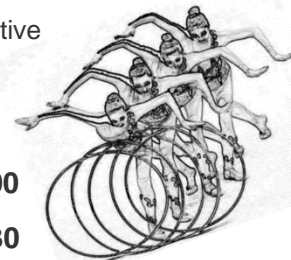
1 heure 30 par semaine (créneau au choix selon l'âge sur Pontoise ou Cergy)

➤ **Enfants né(e)s en 2016-2017 (poussin(e)s) :**

- **Cerceau violet** à Cergy gymnase des chênes (salle omnisport) : le **mercredi de 9h30 à 11h00**
- **Cerceau rose** à Cergy gymnase des chênes (salle de danse) : le **vendredi de 18h00 à 19h30**
- **Cerceau jaune 1^{ère} année de GR** à Cergy gymnase des chênes (salle omnisport) : le **samedi de 09h30 à 11h00**
- **Cerceau vert 2^{ème} année de GR** à Pontoise gymnase P. Hémet (salle C omnisport) : le **samedi de 10h45 à 12h15**

➤ **Enfants né(e)s en 2014 et 2015 (benjamin(e)s) et né(e)s en 2012 et 2013 (minimes) :**

- **Massues roses** à Cergy gymnase des chênes (salle omnisport) : le **mercredi de 10h30 à 12h00**
- **Massues vertes** à Pontoise gymnase P. Hémet (salle C omnisport) : le **mercredi de 16h30 à 18h00**
- **Massues jaunes** à Cergy gymnase des chênes (salle omnisport) : le **samedi de 11h00 à 12h30**



Cours adulte Tarif : 315 €

Renforcement musculaire, assouplissement, technique de base de le GR corporelles et à l'engin

Cours Adulte à Pontoise gymnase M. Laurencin : le **samedi de 16h00 à 18h00**

A partir de sénior (né(e)s en 2006 et avant)

Challenge Tarif : 315 €

ayant déjà pratiqué la GR ou initié(e)s à un sport similaire au niveau loisir à partir de minimes (né(e)s en 2013 et avant). Participation proposée à des compétitions amicales (challenge départemental, CPGR' Cup, etc...)

1 cours de 2h par semaine (créneau au choix selon l'âge sur Pontoise ou Cergy)

- **Indiv challenge** à Pontoise gymnase P. Hémet (salle C omnisport) : le **mercredi de 16h30 à 18h30**
(sur validation du staff technique)
- **Challenge TC** à Cergy gymnase des Grès (salle omnisport) : le **vendredi de 18h00 à 20h00**
Gymnastes ayant déjà pratiqué la GR ou initié(e)s à partir de minimes (né(e)s en 2013 et avant)
- **Challenge moins de 11 ans** à Pontoise gymnase M. Laurencin : le **samedi de 14h00 à 16h00**
(sur validation du staff technique)