

# Contacts

SALLE DE GYMNASTIQUE :

Allée des 2 Augustins 88370 PLOMBIERES LES BAINS

Téléphone (voir horaires ouverture) : 03.29.66.09.19

Site internet du club : [www.gymplombieres.fr](http://www.gymplombieres.fr)

- toutes les infos sur le club
- les résultats des compétitions
- l'historique du club
- une magnifique rubrique photos (souvent inédites)...

Liens avec site de la fédération et clubs amis.

Contact club (en dehors des heures d'ouverture)

Denis VINCENT : 03 29 30 01 92

Jacques LECLERC 06 72 50 10 37

E-mail : [denis.vincent5@wanadoo.fr](mailto:denis.vincent5@wanadoo.fr), [jle@trane.fr](mailto:jle@trane.fr)

Communication et édition d'une gazette mensuelle  
(A Vos Barres)

Jacques LECLERC [jle@trane.fr](mailto:jle@trane.fr)

Remarque : Le club agréé Jeunesse et Sport accepte les Tickets Loisirs de la CAF, les Chèques Vacances de l'ANCV

## Guide pratique Saison 2009 - 2010





*Bienvenue au club de Gymnastique de Plombières*

*Après la coupure nécessaire des vacances, nous voici donc repartis pour une saison sportive que nous espérons bénéfique pour toutes et tous.*

*Nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez par votre adhésion à l'une de nos activités gymniques. Sachez que notre objectif principal demeure l'épanouissement de nos adhérents par la pratique de la gymnastique sportive. Tout est mis en œuvre pour que chacun de nos adhérents bénéficie au maximum de son passage au sein de notre club.*

*Notre association propose actuellement près de 10 activités physiques et sportives, compétitives ou non, pour tous les âges (de la vie).*

*Ce guide pratique présente de façon complète l'ensemble de ces activités.*

*Vous y trouverez ainsi toutes les informations utiles à leur pratique (horaires, contacts, tarifs, équipements nécessaires...). Les activités sont classées dans ce guide suivant l'âge des publics concernés, de la baby gym aux « seniors ».*

*Bonne saison....*

## Horaires d'ouverture de la salle de gym

Tous les matins de 9 h 00 à 12 h 00 (du lundi au vendredi)  
et pour les après-midi :

Lundi :	14 h 00 à 19 h 00
Mardi :	14 h 00 à 20 h 00
Mercredi :	de 13 h 30 à 22 h 00
Jeudi :	14 h 00 à 18 h 00
Vendredi :	de 14 h 00 à 22 h 00
Samedi :	de 13 h 30 à 18 h 30

(Lors des vacances scolaires ces horaires sont modifiés les lundis et vendredis après-midi : ouverture de la salle à 16 h 00)

## Rappel du tarif annuel des activités

Baby Gym :	66 Euros
Gym agrès enfant :	76 Euros
Pour deux enfants :	130 Euros
Pour trois enfants et plus :	160 Euros
Trampoline :	identique à Gym agrès
Gym Forme Loisir :	66 Euros
GFL avec accès libre à la salle de fitness :	120 Euros
Musculation - Fitness :	98 Euros
Musculation - Fitness - étudiant :	68 Euros
Musculation - Fitness - parents gyms :	72 Euros
Musculation - Fitness - 6 mois :	68 Euros
Musculation - Fitness - 3 mois :	48 Euros
Activités "Seniors" :	98 Euros
Stretching :	66 Euros

# Baby Gym

De 3 à 5 ans

La baby gym est une structure d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans.

Encadrés par des personnes formées à la Petite Enfance, vos enfants auront la possibilité de s'éveiller physiquement dans un environnement matériel inhabituel et sécuritaire. Pour bien débuter, les parents peuvent accompagner leurs enfants sur les tapis (pour les premières séances). Les exercices sont effectués exclusivement sous formes jouées, avec une utilisation maximale du matériel pédagogique dont dispose la salle. L'objectif essentiel est l'épanouissement physique et mental des enfants.

## Horaires :

Tous les mercredis matin de 10 h 30 à 11 h 30 sauf pendant les vacances scolaires.

## Contact :

03 29 66 09 19  
03 29 30 01 92

Un formidable équipement pour les baby



## L'activité des parents :

Constatant que nous avons beaucoup de jeunes gymnastes éloignés et que les séances durent au minimum une heure, nous proposons aux parents l'accès à la salle de fitness avec un tarif plus que préférentiel (7 Euros - pour l'année !)

C'est un excellent moyen de "tuer" le temps, en attendant la fin de l'entraînement de votre enfant.

voire moment privilegie de l'a semaine !!!!

## Le stretching du Vendredi soir

Le rythme effréné de la vie actuelle, les contraintes économiques et la pollution sont en train de modifier la qualité de notre vie. L'usage que nous faisons de notre corps, aujourd'hui, aura une influence directe sur notre santé, plus tard. La santé est le miroir du mode de vie : si nous ignorons notre corps, nous pouvons dès le milieu de la trentaine nous ankyloser anormalement



Notre existence sédentaire nous fait prendre de mauvaises habitudes Le dos souffre terriblement



En relâchant les tensions musculaires et en redressant le corps, les étirements améliorent le fonctionnement des organes et tonifient le corps. Le mal de dos est le mal du siècle. On consacre beaucoup de temps à améliorer la mobilité de la région lombaire

Les étirements contribuent à nous redresser et à raffermir le corps en corrigeant notamment l'inclinaison du bassin et les courbures de la colonne vertébrale.

Le club met à la disposition de tous ceux (toutes celles) qui le souhaitent ses compétences et sa longue expérience en matière d'étirements généralisés en organisant des séances spécialement destinées aux personnes qui désirent conserver et améliorer leur mobilité articulaire. Il n'est jamais trop tard pour débuter ! Chacun de nous est différent, et la souplesse est donc variable d'un individu à l'autre.



Très peu d'entre nous possèdent naturellement un corps parfaitement droit et équilibré. Mais nous pouvons tous corriger le dessin de nos muscles et transformer notre apparence globale.



Un corps droit fonctionne mieux qu'un corps bancal

Tous les vendredis, pour effacer les tensions de la semaine. Rendez vous à la salle de gym à 20 h 30. La séance de stretching dure environ 60 minutes et se termine par une séquence de relaxation

# « Seniors »

Ouverte depuis quelques années, cette section 'seniors' est destinée aux personnes de plus de 50 ans désirant poursuivre une activité physique en toute sécurité et dans une ambiance agréable.

Les 'seniors' utilisent exclusivement les appareils de fitness du club pour effectuer des programmes de remise en forme adaptés et surveillés (cardio-fréquence, poids...). Cette activité n'a pas de limite d'âge (la section compte plusieurs septuagénaires !).

Les objectifs sont simples :

**Agir sur le système cardio-pulmonaire** : pour être capable de continuer à mener une vie active il faut notamment un cœur qui fonctionne bien et ne pas être essoufflé par quelques marches d'escalier !

**Agir sur la silhouette** : Le renforcement musculaire généralisé permet de redonner du tonus à tous les muscles, favorise la mobilité articulaire et bien sûr permet de conserver une silhouette "agréable".

Les résultats obtenus sont étonnants et particulièrement significatifs. Le développement remarquable de cette activité est simplement la preuve de son efficacité et de son utilité dans la vie quotidienne de ses pratiquants.

Chaque saison se termine par une randonnée en groupe en moyenne montagne sur des circuits parfois exigeants, qui mettent en valeur la forme retrouvée des "seniors" participants.

**Tarif** : 98 Euros

**Horaires** : Mardi et jeudi de 9h à 11h ou de 14h à 17h  
Prévoir 3-4 jours aux alentours du 20 juin pour la sortie (randonnée) annuelle en montagne

**Équipement** : Une tenue de sport - serviette - bouteille d'eau. Des chaussures n'ayant pas été portées à l'extérieur



**La pleine forme à tout âge  
C'est possible à Plombières !**

Contact : 03 29 66 09 19  
03 29 30 01 92

## Infos diverses

### Consignes générales :

Afin d'être efficace, nous demandons dans la mesure du possible aux parents de veiller à ce que les **enfants soient présent à la salle d'entraînement 5 à 10 minutes avant leurs horaires respectifs.**

Prendre aussi l'habitude de laisser à la maison bijoux - collier - montre etc.... (Ces objets peuvent être dangereux et sont souvent perdus).

Toujours dans un souci d'efficacité et de confort : les cheveux longs sont souvent gênant quand ils se promènent dans la figure, prévoir élastique ou chouchou pour les attacher.

Par souci de propreté également : pas de chaussures ayant été portées à l'extérieur à la salle de fitness et à la salle de gym.

### Tenue sportive

Il s'agit d'un service que nous proposons à nos adhérents afin de leur faire bénéficier d'articles de qualité aux conditions avantageuses de commandes groupées.

Les anciens pourront être échangés en fonction des tailles et de leur état.

Une petite bourse d'échange a lieu chaque année.

Mme Marcelle LHOMAN est responsable de ce service au sein du club avec l'aide de Roselyne ABSALON. Prendre contact avec elles pour tous problèmes de tenue vestimentaire.

Une permanence hebdomadaire est assurée à partir du mois d'octobre

Tel : Mme Lohmann 06 74 94 48 23 - Mme Absalon : 03 29 30 79 63

### Certificat médical :

Le certificat médical de non contre indication à la pratique sportive est obligatoire pour toutes les inscriptions aux activités du club. Ce certificat est à fournir le plus tôt possible.

### Photo d'identité :

La photo d'identité est obligatoire pour la demande de licence. Le club effectue ces photos avec un appareil numérique.

### Informations assurances :

L'association est tenue d'informer ses adhérents sur les garanties du contrat d'assurance obligatoire souscrite par le club pour tous ses adhérents ainsi que sur les possibilités d'extension du dit contrat. Chaque adhérent doit en contre partie nous retourner le coupon détachable (en fin de contrat) afin d'apporter la preuve qu'il a bien été informé.

# Musculation - fitness

à partir  
de 14 ans

Le club de Gym de Plombières dispose d'une salle de musculation particulièrement bien équipée et ouverte au public.

Les appareils présents permettent surtout l'amélioration du système cardiovasculaire à travers des exercices de Fitness (vélos elliptiques, rameurs, tapis de course). La salle dispose également de matériel suffisant pour effectuer un programme de musculation ciblé (abdominaux, tour de musculation, barres à disques) ainsi que le matériel de mesure nécessaire au suivi de la forme physique (cardiofréquencemètre)

Les personnes débutantes sont systématiquement encadrées et suivent ensuite un entraînement personnalisé



## Horaires

Accès libre aux horaires d'ouverture de la salle de gym (voir page 10)

Activités fitness avec présence d'un cadre :  
mardi de 19 h 00 à 20 h 00  
mercredi de 20 h 00 à 22 h 00  
vendredi de 18 h 30 à 20 h 00

### Tarifs

Adulte :	98 Euros
Étudiant :	68 Euros
Parent de gym :	72 Euros
Ab. 6 mois :	68 Euros
Ab. 3 mois :	48 Euros

## Équipement et fonctionnement :

Tenue de sport adaptée (short t-shirt, survêtement, jogging) et chaussures n'ayant pas été portées à l'extérieur. Serviette et bouteille d'eau .

Un brin de courage et de volonté, votre corps vous le rendra bien...

Le bon fonctionnement de la salle de fitness repose essentiellement sur la bonne volonté de ses utilisateurs. Les tarifs pratiqués ne permettent pas la présence d'un encadrement permanent, (les personnes encadrant les soirs agissent bénévolement). En contrepartie de ces faibles tarifs nous demandons une utilisation sérieuse de l'ensemble du matériel mis à disposition.

Nous demandons également à nos adhérents de respecter les horaires d'ouverture. Ceux-ci sont suffisamment assez importants pour satisfaire les plus mordus....

Salle de Gym 03.29.66.09.19  
Contact : 03.29.30.01.92

Pour tout accès à la salle de fitness  
le certificat médical est  
**OBLIGATOIRE**

# École de gym

À partir de 5 ans

Prolongement de l'activité baby l'école de gym permet une approche progressive de la gymnastique en toute sécurité. Les enfants bénéficiant pour cela d'une salle unique dans la région et qui devient pour eux, une ou deux fois par semaine un formidable espace de jeux.

Au cours de l'année ces gymnastes débutants effectueront des tests leur permettant d'évaluer leurs progrès physiques et techniques.

## Bien dans sa tête et bien dans son corps tel est notre but.

Au club, il y a la place pour tous. Doués et moins doués, courageux et moins courageux, chacun trouvera au sein du club les moyens d'évoluer à son rythme et suivant sa volonté.

## Horaires

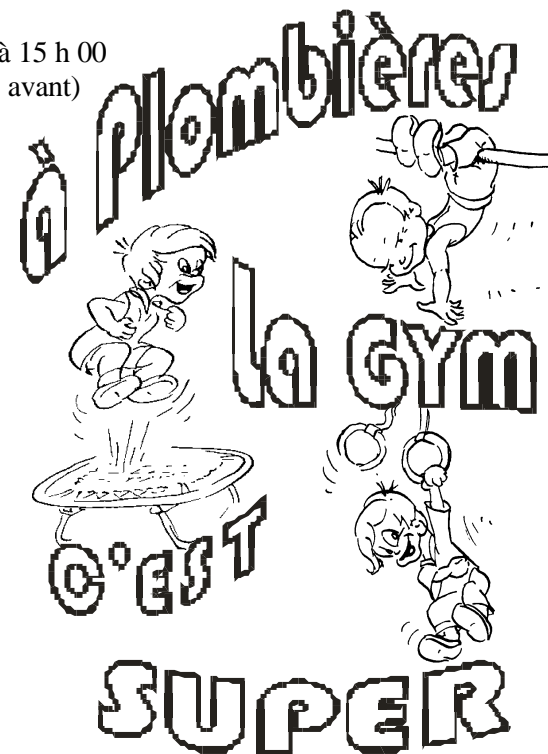
Les mercredis et samedis de 13 h 45 à 15 h 00  
(être présent à la salle 5 à 10 minutes avant)

## Tarifs

Pour un enfant : 76 Euros  
Pour deux : 130 Euros  
Pour trois et plus : 160 Euros

## Équipement

Nous conseillons les tenues sportives simples (T-shirt, short - justaucorps pour les filles). Les chaussures de sport ne sont pas autorisées dans la salle. Les enfants peuvent rester en chaussettes ou pieds nus. Éviter les bijoux, colliers divers, montres etc..



Le t-shirt des débutants au club

# Gym Masculine et Féminine

A visée compétitive, la Gymnastique Artistique est une activité dépendant de la Fédération Française de Gymnastique (FFGYM).

La gymnastique permet de développer l'ensemble des capacités physiques des enfants (vitesse, force, équilibre, coordination..) mais développe également des qualités mentales (cran, concentration, persévérance, gestion du stress en compétition..).

Les gymnastes du club peuvent tous participer à des compétitions dans des catégories adaptées à leur niveau en fonction de leurs régularité aux entraînements.

Vos enfants trouveront au sein du club un équipement sportif unique dans la région - totalement adapté à l'enfant - et toujours à la pointe de l'innovation dans la recherche de la qualité et de la sécurité des pratiquants.

## Trampoline

Le trampoline est une activité nouvellement affiliée à la Fédération Française de Gymnastique, Désormais, le club propose aux enfants intéressés de préparer des enchaînements de figures au trampoline dans une finalité de loisir ou compétitive. Le trampoline peut se pratiquer en parallèle de la gym (cela permet d'acquérir de la condition physique pour le trampoline) ou bien de façon indépendante. Des périodes d'essais seront proposées en début de saison. Les horaires seront placés sur les créneaux de gymnastique.

## Horaires

Les durées d'entraînement évoluent suivant le niveau et le désir de chacun(e). Les horaires sont définis individuellement en début de saison en fonction du niveau d'entraînement mais aussi des possibilités de covoiturage et de déplacements des parents. Présence des enfants 5 à 10 minutes avant leur horaires d'entraînement .

**Tarifs** Pour un enfant : 76 Euros Pour deux : 130 Euros  
Pour trois et plus : 160 Euros

## Équipement

Pour l'entraînement, les enfants débutants devront se munir d'un short et d'un T-shirt. La salle étant recouverte de tapis, ils peuvent rester pieds nus ou en chaussettes. Éviter les bijoux, colliers divers, montres etc..

# Step - aérobic - Abdos Fessiers - Stretching etc...

Le club de gymnastique dispense depuis longtemps déjà des cours de gymnastique d'entretien pour adultes. Depuis quelques années ce cours a évolué en incluant notamment des séquences de step et d'aérobic.

Sur une musique entraînante, l'objectif est d'effectuer différents types de pas et de mouvements des bras en coordination avec la musique

Ces exercices sollicitent le système cardio-vasculaire et permettent de retrouver ou de conserver la forme.

En complément indispensable à ces cours sont également incorporés de nombreux exercices d'abdos et de fessiers. Des étirements (stretching) permettent de finir calmement la séance.

Comme dans toutes ses activités le club est attentif à donner les meilleures conditions de pratique à ses adhérentes (ts).

Bénéficiant des structures de la gym sportive du club, les cours se déroulent dans un contexte particulièrement agréable avec notamment le confort du plancher souple.

L'équipement individuel est aussi particulièrement fourni pour une utilisation optimale des séances : steps - élastibands - mini haltères - lests velcro pour jambes et bras - bâtons lestés

**Horaires :** Tous les mercredis soir à la salle du club de 20 h 30 à 22 h

**Tarifs :** 66 Euros à l'année 120 Euros avec accès libre à la salle de fitness

**Équipement :** Une tenue de sport - Bouteille d'eau - serviette  
Des chaussures n'ayant pas été portées à l'extérieur

Contact : A. M.Vincent 03.29.30.1.92

