



GOL

Groupe Omnisports
LIVRO LORIOLAIS

GOL Livroloriolais

Nom et prénom président(e) :
Arlette MOUTAFTCHIEV

Téléphone portable : 06 76 94 86 69
@-mail : asmoutaftchiev@orange.fr

Lieux : Parc Gaillard - 12 Av de la République

Descriptions / informations :

ACTIVITÉS ENFANTS

BABY GYM

Éducation corporelle et artistique des enfants entre 2 ans et 5 ans.

GYMNASTIQUE SPORTIVE

Pour les garçons et les filles à partir de 6 ans, avec possibilité de compétitions.

GYMNASTIQUE LOISIR

Permet à tous, filles et garçons qui le souhaitent, de découvrir ou de continuer la gym tout en se faisant plaisir, cours plus souples avec moins de rigueur. Sans compétitions.

GYM URBAINE : Le GOL propose des cours de gym urbaine, cette activité regroupe 3 disciplines - gymnastique artistique, Parkour, Free Running.
Elle se pratique uniquement en intérieur. Activité à partir de l'entrée en 6ème.

ACTIVITÉS ADULTES

TEAM GYM : s'adresse surtout aux personnes à partir de 25 ans, qui ont déjà des bases en gym. Elle se compose d'un mouvement d'ensemble au sol, de passage au mini trampo et au tumbling. Cette catégorie est engagée en compétitions.

ZUMBA : cours le mercredi sur Loriol

FITNESS : cours le jeudi sur Loriol

Gym seniors : cours à Loriol et Clousclat

STRONG : cours le mardi sur Livron. Dans un cours d'une heure vous brûlerez des calories tout en renforçant les bras, les jambes, les abdos et les fessiers. Des mouvements pliométriques ou explosifs comme des montées de genoux, des burpees, et des jumping jacks sont mélangés avec des mouvements isométriques comme des fentes, des squats, et ou skickboxing.

Compétitions obligatoires :

Oui Non

Certificat médical obligatoire :

Oui Non