



GOL

Groupe Omnisports

LIVROLORIOLAIS

GOL Livroloriolais

Prénom et nom président(e) :

Arlette MOUTAFTCHIEV

Adresse de l'association :

14, Impasse des Tourterelles
26270 LORIOL-SUR-DRÔME

Téléphone portable : 06 76 94 86 69

Lieux : Nouvelle salle intercommunale à Loriol-sur-Drôme

Descriptions / informations :

ACTIVITÉS ENFANTS

BABY GYM 2 ANS À 4 ANS

La baby-gym ou gym pour jeunes enfants est une activité d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des plus jeunes. Au travers d'activités gymniques ludiques, la baby gym va permettre à l'enfant d'améliorer son développement psychomoteur. Pour atteindre cet objectif, les animatrices ont à leur disposition tout le matériel baby gym adapté au public de la petite enfance. Ce matériel comprend des modules en mousse, des modules bois, des minis agrès mais aussi du petit matériel comme des cerceaux, des ballons.

GYMNASTIQUE SPORTIVE FEMININE / MASCULINE

La Gymnastique Artistique permet au gymnaste la pratiquant de développer force, souplesse, grâce, ainsi qu'une très bonne coordination des mouvements. Elle se pratique sur 4 agrès féminins : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol et 6 agrès pour le masculin : saut, sol, la barre fixe, les barres parallèles, le cheval d'arçons et les anneaux. La complémentarité de ces agrès en fait une discipline très complète.

GYMNASTIQUE LOISIR

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

GYMNASTIQUE URBAINE

Découvrez les différentes disciplines de la gym urbaine qui sont notamment le parkour et l'art du déplacement. Cette Activité acrobatique consiste à réaliser (majoritairement) des déplacements d'un point A à un point B de la manière la plus efficace possible, c'est à dire le plus rapide en s'épuisant le moins possible à travers divers obstacles du mobilier urbain.

NOUVEAUTÉ RENTRÉE 2023

Ouverture d'une section ADAPT'A GYM pour les enfants de 6 à 14 ans. ces cours de sport adapté (gymnastique adapté, parcours, motricité) s'adresseront aux enfants présentant un handicap cognitif/mental scolarisés ou non. il seront encadrés par une prof spécialisée et une ergothérapeute. les cours auront lieu le lundi matin de 11h à 11h 45.»»

ACTIVITÉS ADULTES

ZUMBA

Combinez le plaisir de danser aux bienfaits d'une séance de cardio ! A la fois ludique et motivante, la zumba est un programme de fitness construit sur des musiques et des chorégraphies inspirées des danses latines. Facile à pratiquer, utile pour décompresser comme pour perdre du poids, un excellent entraînement cardiovasculaire qui tonifie l'ensemble des muscles du corps. Une séance permet de brûler jusqu'à 500 kilocalories. Alors, venez tenter l'aventure ! Cours le mercredi soir à la salle des fêtes de Lorient

STRONG

Le concept du Strong tient à la haute intensité de l'entraînement fractionné (HIIT) avec des exercices de renforcement musculaire, où tous les muscles du corps sont sollicités. Mention spéciale pour les cuisses, fessiers et les abdos ! Un excellent travail de sèche pour des muscles plus dessinés. Cours le mardi soir au gymnase Claude Bon de Livron.

GYM SENIORS

La gym douce senior regroupe les activités qui sollicitent la mobilité des aînés. La gymnastique prend diverses formes pour travailler l'équilibre, la motricité et la coordination des seniors. Les exercices sont parfaitement adaptés aux capacités physiques des plus de 60 ans.

Compétitions obligatoires :

Oui

Non

Questionnaire de santé :

Oui

Non