

SAISON 2021-2022

PETITE ENFANCE

BABY GYM

De 2 à 4 ans

*La Ferté Alais
Maise*

EVEIL MULTISPORTS

De 4 à 8 ans

*La Ferté Alais
Maise*

EVEIL GR

*De 4 à 6 ans
La Ferté Alais
Maise*



A PARTIR DE 6 ANS

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

*La Ferté Alais
Maise
Milly la Forêt*



ADULTES

GYM POUR TOUS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

STEP

CARDIO DANCE

CARDIO TRAINING

*La Ferté Alais
Milly la Forêt*



AU PROGRAMME DE CETTE ANNÉE

Reprise des cours le 13 Septembre



PETITE ENFANCE

BABY GYM

Tous les samedis

Enfants scolarisés de :

9h15 à 10h à Maise ou de
9h45 à 10h30 ou 10h40 à 11h25
à La Ferté Alais

Enfants non scolarisés de :

11h35 à 12h20 à
La Ferté Alais

EVEIL MULTISPORTS

Tous les samedis

Enfants de 4 à 6 ans de :

10H25 à 11H25 ou 11h35 à
12h35 à Maise ou
de 15h à 16h à La Ferté Alais

Enfants de 6 à 8 ans de :

9h15 à 10H15 à Maise
ou de 13h50 à 14h50 à
La Ferté Alais

EVEIL GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Enfants de 4 à 6 ans

A la Ferté Alais le lundi
de 17h30 à 18H30

A Maise

le mercredi ou samedi de :
10h à 11h

A PARTIR DE 6 ANS

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Entre danse et gymnastique, la GR allie figures corporelles et engins.

- Loisir GR
- Compétition GR

Cours du mardi au Samedi au Complexe sportif de Maise,
le lundi au gymnase Victor Vilain à La Ferté-Alais et en salle Clovis à Milly la Forêt

Les plannings sont disponibles sur notre site.

ADULTES

GYM POUR TOUS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Lundi : 20h -21h à Milly la Forêt
- Mardi : 10h-11h à La Ferté Alais

CARDIO TRAINING

- Mercredi: 19h45 - 20h45
à La Ferté Alais

CARDIO DANCE

- Lundi : 19h45 - 20h45
à La Ferté Alais

STEP

- Mercredi: 20h45 -21h45 à
La Ferté Alais

Pour plus d'information, retrouvez-nous :

- Le 4 Septembre de 10H à 18H à la place de l'Eglise de Maise et au gymnase Victor Vilain à La Ferté Alais
- **Porte ouverte GR** au Complexe de Maise les 4 et 11/09 de 10h à 11h et le 8/09 de 11h à 12h
- **Porte ouverte Babygym** le 11/09 de 10h à 11h30 au gymnase Victor Vilain de La Ferté Alais
- Sur notre site www.grfm91.fr, au 06.11.75.29.29 ou par email 91grfm@gmail.com

