A partir de 3 ans

De l'éveil à la compétition

Sermaises

Gymnastique Rythmique

La Gymnastique Rythmique, anciennement appelée GRS, est une discipline complète alliant souplesse, grâce et adresse.

La GR se pratique en **musique** à l'aide d'engins :
le **cerceau**, le **ballon**, les **massues**, le **ruban** et la **corde**.

Retrouvez nous au forum des associations
le samedi 9 septembre 2023
au Gymnase de Sermaises entre 14h et 18h

Le Cerceau permet les manipulations les plus variées.

Le Ruban est l'engin le plus populaire.

Les Massues requièrent une bonne coordination des deux mains.

La Corde exige une grande technique.

Éveil de l'enfant (Dojo du Gymnase de Sermaises)	
Nés en 2018, 2019, 2020, 2021	
Samedi de 11h à 12h ou Samedi de 12h à 13h	
Cours Loisirs (Gymnase de Sermaises)	
Nés en 2016 et 2017	Samedi de 11h à 12h
Nés en 2015 et 2014	Samedi de 12h à 13h
ou	
Nés en 2014, 2015, 2016 et 2017	Mercredi de 13h30 à 14h30
Nés en 2013 et avant	Mercredi de 14h30 à 15h30
Cours Compétitions sur proposition du coach	

Éveil de l'enfant et Cours loisirs 130,00€ pour l'année
(tarifs dégressifs pour les fratries)

Inscriptions sur
https://sermaises-gymnastique-rythmique-1.s2.yapla.com/fr/sermaises-gr-2023-2024-7400
ou
au Forum des Associations
(09/09/2023 gymnase de Sermaises 14h à 18h)

Le Ballon exprime toute la personnalité de la gymnaste.

Fédération Sportive et Culturelle de France