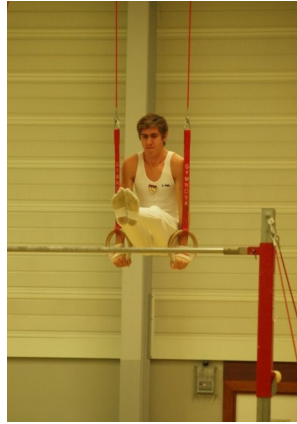


La gymnastique : une pratique complète et saine !

La gymnastique artistique, masculine et féminine, développe toutes les capacités du corps :

la force,
la souplesse,
l'équilibre,
la vitesse...



C'est une activité complète, qui utilise tous les muscles du corps à chaque séance, et qui sert également aux enfants qui se développeront plus vite sur le plan moteur, ils seront capables de faire des choses comme courir, sauter ou encore tomber sans se faire mal plus rapidement.

Il y en a pour tous les âges,...

dès 5 ans (les mini-gym).

Chez les filles, de 6 à 10 ans, il y a les poussines, puis de 10 à 14 ans, les jeunesses, et après 15 ans, les aînées.



Chez les garçons, de 6 à 9 ans, il y a les poussins, de 9 à 15 ans, les pupilles, et au-delà de 16 ans, les adultes.



... et pour tous les goûts...

Les filles ont 4 « agrès », la barre asymétrique, le sol, le saut et la poutre.



Les garçons en ont 6, le sol, les arçons, les anneaux, le saut, les barres parallèles et la barre fixe.



La gymnastique est aussi une école de discipline, où la rigueur est un principe. Il y a des règles à respecter, et aussi le matériel à respecter

La gymnastique est avant tout une activité esthétique, mais aussi acrobatique, qui peut s'avérer effrayante sur certains points, mais il faut du cran pour réussir, et chaque élément est réalisé en toute sécurité.

Cercle sportif Saint Michel Koenigshoffen

