

# 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](http://www.grfm91.fr), au 06.11.75.29.29 ou par email [91grfm@gmail.com](mailto:91grfm@gmail.com)

