

### Catégories et années d'âge 2025/2026

Catégorie	Année de naissance
BABY Mini GYM 2-3 ans	2022 et 2023
BABY GYM 4-5 ans	2020 et 2021
GYM GARCONS 7-12 ans	2013 à 2018
POUSSINES 1h30	2017 à 2019
BENJAMINES 1h30	2015-2016
MINIMES 1h30	2013-2014
CADETTES 1h30	2011-2012
JUNIORS 1h30	2009-2010
Groupes 2h (féminin ou mixte)	Selon catégories dès 10 ans
Groupes AVENIR	Selon catégories dès 6 ans
Groupes ESPOIR	Selon catégories dès 8 ans

### HORAIRES des ENTRAINEMENTS

Catégorie	Horaires	Temps hebdomadaire
BABY MINI GYM 2-3 ans (BMG 1) 3-4 ans (BMG 2)	Mercredi 9h45-10h45 11h-12h	1h
BABY GYM 4-5 ans (BG 1)	Samedi 11h30-12h30	1h
BABY GYM 5-6 ans (BG2) 2020 débrouillés + POUSSINES 2019 (BG3)	Lundi 17h15-18h45 (BG2) Samedi 13h15-14h45 (BG3)	1h30
POUSSINES Initiation (1 créneau au choix en début de saison)	Lundi 17h15-18h45 (2019) (BG 2) Samedi 13h15-14h45 (2019) (BG 2) Mardi 17h15-18h45 (Pou 1) ou Mercredi 13h15-14h45 (Pou 2) ou Jeudi 17h15-18h45 (Pou 3) ou Samedi 9h30-11h (Pou 4) ou Samedi 14h30-16h (Pou 5) ou Vendredi 17h-18h30 (Pou 6)	1h30

<b>POUSSINES et BENJAMINES Avenir</b>	Mercredi 14h45-16h45 et Vendredi 17h30-19h30	4h
<b>GYM GARCONS 7-12 ans</b> <b>13 ans et plus</b>	Jeudi 17h15-18h45 Vendredi 19h30-21h30	1h30 2h
<b>NOUVEAU : Gymnastique Rythmique GR</b> <b>Dès 11 ans</b>	<b>Lundi 20h15-21h15</b> <b>Ou Samedi 15h-16h</b>	<b>1h</b>
<b>BENJAMINES et MINIMES Loisirs</b> <b>(1 créneau au choix en début de saison)</b>	Lundi 17h15-18h45 ( <b>BM Loisirs 1</b> ) Lundi 18h45-20h15 ( <b>BM Loisirs 2</b> ) ou Mardi 18h45-20h15 ( <b>BM Loisirs 3</b> ) ou Jeudi 18h45-20h15 ( <b>BM Loisirs 4</b> ) ou Vendredi 17h-18h30 ( <b>BM Loisirs 5</b> ) ou Vendredi 18h30-20h ( <b>BM Loisirs 6</b> ) ou Samedi 11h-12h30 ( <b>BM Loisirs 7</b> ) ou Samedi 13h-14h30 ( <b>BM Loisirs 8</b> ) ou Samedi 14h45-16h15 ( <b>BM Loisirs 9</b> )	1h30
<b>MINIMES et CADETTES Loisirs</b>	Jeudi 18h45-20h15 (Loisirs 4)	1h30
<b>MINIMES et CADETTES 2h</b> <b>(pas de compétition)</b>	Samedi 9h30-11h30 ( <b>Min Cad 2h Sam</b> )	2h
<b>MINIMES CADETTES JUNIORS 2h</b> <b>COMPETITION (obligatoire)</b>	Mercredi 18h15-20h15 <b>(Min Cad Jun 2h Mer)</b>	2h
<b>ADOS dès 14 ans</b>	Vendredi 19h30-21h30 ( <b>Ados</b> )	2h
<b>ADULTES dès 18 ans : NOUVEAU !</b>	<b>Mercredi 19h-20h30</b>	<b>1h30</b>
<b>ESPOIR</b>	Lundi 18h-20h Mercredi 16h45-18h15 Samedi 10h15-12h15	6h
<b>PERF</b>	Mardi 17h45-19h30 Jeudi 17h45-19h30 Vendredi 19h30-21h30 (14 ans et + en 2025) Samedi 13h-15h (12/13 ans)	4h à 6h
<b>AVENIR FLIP Benjamines Minimes</b>	Lundi 18h45-20h15 et Mercredi 16h45-18h15	3h
<b>AVENIR SALTO</b>	Mercredi 18h15-20h15 et Samedi 9h30-11h30	4h