



1, rue de la Haute Borne
93700 DRANCY

☎ 01.48.32.40.02

✉ asdrancy@wanadoo.fr



Gymnastique

Saison 2021/2022



www.asdrancy.fr



Arts et Sports de Drancy ASD

La gymnastique qu'est ce que sait :

La gymnastique est une activité sportive accessible à tous.

Elle sert d'accompagnement pour entretenir, améliorer, dynamiser la santé et le bien-être.

L'entraînement repose sur le travail de la souplesse et de la prise de conscience de son corps dans l'espace.

La gymnastique est une discipline de précision nécessitant un bon contrôle de son corps. Elle permet de développer des capacités telles que la persévérance, la concentration, la volonté, la souplesse musculo-articulaire, l'équilibre et la coordination.

La gymnastique Artistique Féminin

La Gymnastique Artistique Féminine (communément appelée GAF) permet au gymnaste la pratiquant de développer force, souplesse, grâce, ainsi qu'une très bonne coordination des mouvements.

La GAF se pratique sur 4 agrès : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. La complémentarité de ces 4 agrès en fait une discipline très complète.

MODALITES D'INSCRIPTION

- 1 photo d'identité
 - Remplir le bulletin d'adhésion avec un email valide
 - 1 Certificat Médical de non contradiction à la gymnastique EN
- ### COMPETITION
- Règlement de la cotisation (En espèce ou par chèque en 1,2 ou 3x consécutif (avec nom du licencié au dos des chèques libellés à l'ordre de l'**ASD**).

TARIF COTISATION À L'ANNÉE

Mercredi 16h30 - 17h45 Gymnase Romain Rolland 6/8 ans

Samedi 9h30 - 10h45 Gymnase Romain Rolland 6/8 ans

Samedi 10h45 - 12h Gymnase Romain Rolland 9/12 ans

Vendredi 18h - 19h30 Gymnase Romain Rolland 13/15 ans

100 rue Julian Grimaud, 93700 Drancy

130 €

(110 € pour les licenciés 2020/2021)

FORMULE COMPETITION (Sur sélection uniquement)

Lundi 18h00 - 20h00 & Mercredi 10h30 - 12h00

Salle de gymnastique FAC de Bobigny

1 rue de Chablis, 93000 Bobigny

190 €

(170 € pour les licenciés 2020/2021)



ARTS ET SPORTS DE DRANCY (A.S.D.)

ce sont 18 sections, plus de 40 activités...

Des sports de combat

(Judo, ju-jitsu, self-défense féminine, sambo etc.)

Des activités nautiques

(plus de 50 ans)

Des sports de raquettes

(Badminton, tennis, tennis de table etc.)

Des sports d'adresse

(Escalade, Pétanque)

Des sports collectifs

(Enfants multisports, foot à 7 auto-arbitré, handball, volley-ball etc.)

Des activités artistiques

(Double dutch, expression rythme, gymnastique, modern'jazz, danses de salon, country, rock, salsa, danse folklorique etc.)

Des activités de pleine nature

(Randonnée)

Des activités physiques d'entretien

(Musculature, Gymnastique, Step, zumba etc.)

Des activités culturelles et de loisirs

(Scrabble, bridge, magie, échecs, peinture, scrap booking etc.)

Comme plus de 2.800 adhérents,

REJOIGNEZ-NOUS !

Renseignements et inscriptions sur les lieux de pratique

1 rue de la haute borne 93700 Drancy

☎ 01 48-32-40-02 / asdrancy@wanadoo.fr / asdrancy.fr