

**En Avant de Paris communique**

**Les vacances étant terminées, nous vous avons concocté une saison sportive des plus actives...  
En effet, afin de répondre à la demande de ses licenciés, le club ouvre un nouveau site d'entrainement ainsi que trois nouveaux concepts gymnique cette année.**

**Nous  vous invitons à venir les essayer en bénéficiant d'un cours d'essai offert:**

**La gymnastique féminine sur le site de l’Alsacienne (**109 Rue Notre-Dame des Champs, 75006 Paris, Métro Vavin, Notre-Dame-des-Champs et Raspail, RER Port Royal

**Le mardi de 19h à 20h30**

**Le jeudi de 19h à 20h30**

**Le vendredi de 19h à 22h**

Ce cours est ouvert aux licenciées d’En Avant ! De Paris ou à ceux qui souhaitent le devenir.

Vous pouvez vous inscrire pour un, deux ou trois cours en fonction de vos possibilités.

C'est une pratique qui peut se faire soit en complémentarité d'une pratique actuelle au club (dans une autre activité ou en gymnastique féminine) ou comme une activité unique.

**La Gym pour les Mamans:**

**Le mardi de 20h à 22h à Huyghens avec Imed :**

Ce cours est destiné uniquement aux mamans ayant des enfants dans le club. C’est une pratique pour les mamans débutantes. Si vous souhaitez rigoler et ressentir les gestes gymniques qu’apprennent vos enfants, venez pour un cours d’essai !

**Les arts du cirque :**

**Le mardi de 17h à 19h à Huyghens avec Imed :**

Ce cours est destiné aux enfants à partir de 3 ans qui souhaitent découvrir et expérimenter les acrobaties, les sports de voltige, le jonglage et le trapèze. C'est une pratique qui peut se faire en complémentarité d'une autre activité au club ou comme une activité unique.

**Les arts acrobatiques:**

**Le jeudi de 18h30 à 20h (de 11 à 14 ans) avec Laurent/1 Cours par semaine**

**Le jeudi de 20h à 22h (plus de 15 ans) à Lacretelle avec Frans/1 cours par semaine**

**Le lundi et le jeudi de 20h à 22h (plus de 15 ans) à Lacretelle avec Laurent/2 cours par semaine**

Ce cours est destiné aux adultes, débutants ou pratiquants, venant de tous les horizons (arts martiaux, acrobaties, danses**…**) mais aussi les enfants à partir de 11 ans  pour découvrir un espace d’apprentissage dédié aux acrobaties au sol et aux arts martiaux acrobatique.

**Les acrobaties au sol sont des mouvements empruntés majoritairement à la gymnastique au sol, ainsi qu'à la capoeira, au cirque ou encore aux danses Hip Hop. Les figures principales sont les saltos avant et arrière, les roues, les rondades, les Flips, les vrilles...Les coups de pieds, appelés également "kick", sont des éléments que l'on retrouve dans la plupart des arts martiaux, traditionnels ou non.   
La personnalisation et l'inventivité ont amené de nouvelles figures propres aux arts acrobatiques.**

***A partir du 07 novembre ouverture des arts acrobatiques nocturnes le vendredi de 22h à 23h45 sur Huyghens.***

**Bonne rentrée sportive à tous,**

**L'équipe En Avant! De Paris"**