

TRICOLERE SPORTIVE DE MASSY

Siège social et adresse de correspondance :
Espace Atlantis Sport
24 rue Victor Basch – 91300 Massy

Tél : 06 52 95 22 45

Mail : aer.tsmassy@gmail.com

Site : www.tsmassy.fr

FB : www.facebook.com/tricoloresportivemassy

Insta : www.instagram.com/tsmassy

GYMNASTIQUE AÉROBIC

La **Gymnastique Aérobie** comprend des mouvements dynamiques, exige de la force, de la souplesse, de la coordination et un sens musical. La Gymnastique Aérobie, depuis la fin des années 1980, n'est plus seulement l'un des moyens les plus répandus pour l'entraînement et le maintien de la forme physique du grand public, mais elle est devenue une discipline sportive à part entière. Elle fait partie de la famille de la gymnastique depuis 1994, et est reconnue comme discipline de haut niveau.

ENTRAÎNEMENTS

NIVEAU	ANNÉES DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	GROUPE
ÉVOLUTION	2017 à 2019	Jeudi	19h00 – 20h30	AER101
AVENIR	2012 à 2016 SUR TEST	Mercredi Samedi	19h00 – 21h00 13h00 – 16h00	AER201
PERFORMANCE	À PARTIR DE 2016 SUR TEST	Mardi Vendredi Samedi	19h00 – 21h00 19h00 – 21h00 14h30 – 17h30	AER301

NB : Les jours et horaires des séances peuvent être amenés à changer en fonction du nombre d'inscrits ou de la disponibilité des entraîneurs.

INSCRIPTIONS

- Les **nouveaux adhérents** doivent se référer à la grille ci-dessus pour leur inscription.
- Les **anciens adhérents** doivent consulter l'entraîneur avant l'inscription.

L'inscription dans un groupe vaut engagement à **être présent à l'ensemble des séances** tout au long de l'année

COTISATIONS

	ÉVOLUTION	AVENIR	PERFORMANCE
MASSICOIS	270 €	360 €	420 €
NON-MASSICOIS	290 €	380 €	440 €

NB : Les athlètes s'engageant dans la filière compétitive seront amenés à avoir des frais supplémentaires (tenue sportive complète, frais de déplacements).

La cotisation comprend :

- L'**adhésion** à la Tricolore Sportive de Massy pour la discipline choisie,
- La **licence** sportive à la Fédération Française de Gymnastique, qui inclut l'assurance (environ 60 €).