



# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

***Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année et les inscriptions sur liste d'attente sont possibles pour les cours complets.***

Nos entraînements se déroulent à la salle spécialisée de gymnastique (complexe sportif Léon Bassompierre) à Longwy-Bas, rue Albert Legendre.

- Se présenter 5 minutes avant l'heure de début de cours afin que celui-ci puisse débuter à l'heure
- Prévoir une tenue de sport adéquate (par exemple short ou leggings avec T-shirt ou débardeur), éviter les vêtements amples
- Les cheveux longs doivent être attachés. Pas de bijoux.
- Prévoir une gourde avec le nom de l'adhérent pour chaque cours

Nous acceptons les Pass Jeunes 54, les Pass'Sport, les chèques vacances ANCV et les coupons sports ANCV. Une réduction de 5 € par inscription est appliquée aux adhérents habitant Longwy. Une réduction est également appliquée aux familles inscrivant plusieurs personnes (5% pour 2 personnes inscrites de la même famille, 10% pour 3 personnes, 15% pour 4 personnes ou plus).





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## Groupes loisirs pour tous :

**Parent-bébé** (enfants à partir de 9 mois, nés en 2023 et 2024 - cours mixte) :

- Parcours de motricité, à thème différent à chaque séance, adaptés aux bébés dès qu'ils savent se déplacer seul (debout ou non)
- 15 enfants maximum par séance
- Présence obligatoire d'un adulte pour accompagner l'enfant sur le parcours
- Une séance hebdomadaire de 30 mn
- Paiement de la licence (58,50€) à l'inscription + 81,50€ cotisation annuelle (ou 40€ la carte de 10 séances ou 5€ la séance)

- A01 - le mardi de 9h45 à 10h15 (avec Cendrine)
- A02 - le jeudi de 9h00 à 9h30 (avec Cendrine)

**BabyGym® 2 ans** (enfants nés en 2022 - cours mixte) :

- Parcours de motricité, à thème différent à chaque séance, adaptés aux jeunes enfants
- 15 enfants maximum par séance
- Présence obligatoire d'un adulte pour accompagner l'enfant sur le parcours
- Une séance hebdomadaire de 45 mn
- Tarif annuel : 155€ (58,50€ licence FFG + 96,50€ cotisation UGL)

- B01 - le mardi de 9h00 à 9h45 (avec Cendrine)
- B02 - le jeudi de 9h30 à 10h15 (avec Cendrine)
- C01 - le vendredi de 16h00 à 16h45 (avec Gaelle)
- C02 - le samedi de 15h45 à 16h30 (avec Cendrine/Martin/Romain)
- C03 - le samedi de 16h30 à 17h15 (avec Cendrine/Martin/Romain)

**BabyGym® 3 ans** (enfants nés en 2021 - cours mixte) :

- Parcours de motricité, à thème différent à chaque séance, adaptés aux jeunes enfants
- 15 enfants maximum par séance
- Présence obligatoire d'un adulte pour accompagner l'enfant sur le parcours
- Une séance hebdomadaire de 45 mn
- Tarif annuel : 155€ (58,50€ licence FFG + 96,50€ cotisation UGL)

- D01 - le mercredi de 8h45 à 9h30 (avec Gaelle)
- C01 - le vendredi de 16h00 à 16h45 (avec Gaelle)
- D02 - le samedi de 15h00 à 15h45 (avec Cendrine/Martin/Romain)
- C02 - le samedi de 15h45 à 16h30 (avec Cendrine/Martin/Romain)
- C03 - le samedi de 16h30 à 17h15 (avec Cendrine/Martin/Romain)





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## Éveil 4 et 5 ans (enfants nés en 2019 et 2020 - cours mixte) :

- Parcours de motricité, à thème différent à chaque séance, adaptés aux jeunes enfants
- 20 enfants maximum par séance
- Une séance hebdomadaire de 1h
- Tarif annuel : 165€ (58,50€ licence FFG + 106,50 € cotisation UGL)

- E01 - le mercredi de 9h30 à 10h30 (avec Gaelle et Romain)
- E02 - le mercredi de 10h30 à 11h30 (avec Gaelle et Romain)
- E03 - le mercredi de 11h30 à 12h30 (avec Gaelle et Romain)
- E04 - le samedi de 13h00 à 14h00 (avec Cendrine/Martin/Romain)
- E05 - le samedi de 14h00 à 15h00 (avec Cendrine/Martin/Romain)

## AccessGym GAF 6-8 ans (filles nées entre 2016 et 2018) :

- Initiation à la gymnastique aux agrès et apprentissage des éléments gymniques de base
- Agrès féminins : poutre, barres asymétriques, sol et saut de cheval
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- F01 - le lundi de 17h00 à 18h30 (avec Martin)
- F02 - le mardi de 17h00 à 18h30 (avec Emie)
- **F03 - le mercredi de 15h00 à 16h30 (avec Gaelle) - Complet**
- F04 - le jeudi de 17h00 à 18h30 (avec Gaelle)
- F05 - le vendredi de 16h45 à 18h15 (avec Martin)

## AccessGym GAF 9-11 ans (filles nées entre 2013 et 2015) :

- Initiation à la gymnastique aux agrès et apprentissage des éléments gymniques de base
- Agrès féminins : poutre, barres asymétriques, sol et saut de cheval
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- G01 – le mardi de 18h30 à 20h00 (avec Emie)
- G02 - le mercredi de 15h30 à 17h00 (avec James)
- G03 – le vendredi de 16h45 à 18h15 (avec Gaelle)
- G04 - le samedi de 9h00 à 10h30 (avec Cordelia)





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## AccessGym GAF 12-15 ans (filles nées entre 2009 et 2012) :

- Initiation à la gymnastique aux agrès et apprentissage des éléments gymniques de base
- Agrès féminins : poutre, barres asymétriques, sol et saut de cheval
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- H01 – le mardi de 19h00 à 20h30 (avec Gaelle)

## AccessGym GAM 6-10 ans (garçons nés entre 2014 et 2018) :

- Initiation à la gymnastique aux agrès et apprentissage des éléments gymniques de base
- Agrès masculins : barres parallèles, barre fixe, sol, saut de cheval, anneaux et cheval d'arçons
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- I01 - le mercredi de 15h00 à 16h30 (avec Romain)

## Parkour 11-13 ans (filles et garçons nés entre 2011 et 2014 - cours mixte) :

Cette discipline allie figures acrobatiques, déplacements et franchissements d'obstacles.

Avec de fortes synergies avec la gymnastique, cette discipline se démarque d'une pratique traditionnelle en mettant l'accent sur la liberté et la créativité.

En plein développement, elle répond aujourd'hui à une demande croissante des pré-adolescent(e)s et adolescent(e)s.

Tous les entraînements se font dans la salle spécialisée de gymnastique où il est plus facile d'appréhender les techniques de base dans un espace sécurisé.

- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- J01 - le vendredi de 20h15 à 21h45 (avec Romain)

## Parkour 14 ans et + (filles et garçons nés entre 2007 et 2010 - cours mixte) :

Cette discipline allie figures acrobatiques, déplacements et franchissements d'obstacles.

Avec de fortes synergies avec la gymnastique, cette discipline se démarque d'une pratique traditionnelle en mettant l'accent sur la liberté et la créativité.

En plein développement, elle répond aujourd'hui à une demande croissante des pré-adolescent(e)s et adolescent(e)s.

Tous les entraînements se font dans la salle spécialisée de gymnastique où il est plus facile d'appréhender les techniques de base dans un espace sécurisé.

- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- J02 - le vendredi de 20h15 à 21h45 (avec Martin)





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## Groupes loisirs sur sélection des entraîneurs :

### AccessGym GAF avancé 6-8 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2016 et 2018
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- K01 - le mercredi de 13h30 à 15h00 (avec Gaëlle)

### AccessGym GAF avancé 9-13 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2011 et 2015
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- L01 - le mercredi de 15h00 à 16h30 (avec Martin) - Complet
- L02 – le jeudi de 17h00 à 18h30 (avec Martin) - Complet
- L03 – le samedi de 11h00 à 12h30 (avec James)

### AccessGym GAF avancé 14-17 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2007 et 2010
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- M01 - le jeudi de 18h30 à 20h00 (avec Martin)

### AccessGym GAM avancé 7-10 ans (cours garçons sur sélection des entraîneurs) :

- Garçons nés entre 2014 et 2017
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- N01 - le mercredi de 13h30 à 15h00 (avec Romain)





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## AcessGym GAF confirmé 7-11 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2013 et 2017
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 185€ (58,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- O01 - le mercredi de 17h00 à 18h30 (avec James)

## AcessGym GAF confirmé 12-16 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2008 et 2012
- Une séance hebdomadaire de 2h00
- Tarif annuel : 200€ (58,50€ licence FFG + 141,50€ cotisation UGL)

- O02 - le mercredi de 18h30 à 20h30 (avec James)





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## Groupes compétitions (sur sélection des entraîneurs) :

### P01 – TeamGym 12 ans et + (filles et garçons nés en 2013 et avant)

- Encadrement assuré par Gaelle et Romain
- 2 séances hebdomadaires (3h45)
- Tarif annuel : 240€ (58,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le mercredi de 18h30 à 20h30 (avec Romain)
- le jeudi de 18h30 à 20h15 (avec Gaelle)

### Q01 - Pépite (filles nées en 2018 et 2019) -Pré-compétition GAF 6-8 ans

- Encadrement assuré par Martin et Gaelle
- 2 séances hebdomadaires de 1h30 (3h)
- Tarif annuel : 205€ (58,50€ licence FFG + 146,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 17h00 à 18h30 (avec Gaelle)
- le samedi de 9h00 à 10h30 (avec Martin)

### Q02 - Emeraude (filles nées en 2016 et 2017) – Compétitions GAF 8-9 ans en Fédérale B:

- Encadrement assuré par Martin et James
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 240€ (58,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le mercredi de 13h00 à 15h00 (avec Martin)
- le samedi de 9h00 à 11h00 (avec James)

### Q03 - Diamant (filles nées entre 2012 et 2016) - Compétitions GAF 9-13 ans en Fédérale B:

- Encadrement assuré par Aude
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 240€ (58,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le mercredi de 18h30 à 20h30
- le vendredi de 18h15 à 20h15





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

**Q04 - Opale** (filles nées entre 2012 et 2014) – Compétitions GAF 11-13 ans en Fédérale A Régionale :

- Encadrement assuré par Gaelle et Delphine
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00)
- Tarif annuel : 275€ (58,50€ licence FFG + 216,50€ cotisation UGL)

- le mardi de 17h30 à 19h30 (avec Delphine)
- le mercredi de 16h30 à 18h30 (avec Gaelle)
- le samedi de 10h30 à 12h30 (avec Delphine)

**Q05 - Topaze** (filles nées entre 2008 et 2012) – Compétitions GAF 13 ans et + en Fédérale A Régionale :

- Encadrement assuré par Martin et Mei-Yi
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 240€ (58,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 18h30 à 20h30 (avec Martin)
- le jeudi de 18h30 à 20h30 (avec Mei-Yi)

**Q06 - Saphir** (filles nées entre 2012 et 2016) – Compétitions GAF 9-13 ans en Fédérale A :

- Encadrement assuré par Martin et Gaelle
- 4 séances hebdomadaires de 2h00 (8h00)
- Tarif annuel : 305€ (58,50€ licence FFG + 246,50€ cotisation UGL)

- le mardi de 17h00 à 19h00 (avec Gaelle)
- le mercredi de 16h30 à 18h30 (avec Martin)
- le vendredi de 18h15 à 20h15 (avec Gaelle)
- le samedi de 10h30 à 12h30 (avec Martin)

**Q07 - Rubis** (filles nées entre 2007 et 2012) – Compétitions GAF 13 ans et + en Fédérale A :

- Encadrement assuré par Martin et Gaelle
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00)
- Tarif annuel : 275€ (58,50€ licence FFG + 216,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 18h30 à 20h30 (avec Gaelle)
- le mercredi de 18h30 à 20h30 (avec Martin)
- le vendredi de 18h15 à 20h15 (avec Martin)





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## **R01 - Poussins** (garçons nés entre 2016 et 2019) – Compétitions GAM 6-9 ans en Performance (sauf 2019):

- Encadrement assuré par Romain
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00)
- Tarif annuel : 275€ (58,50€ licence FFG + 216,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 17h00 à 19h00
- le mercredi de 16h30 à 18h30
- le vendredi de 16h45 à 18h45

## **R02 - Benjamins** (garçons nés entre 2013 et 2015) – Compétitions GAM 10-12 ans

- Encadrement assuré par Romain
- 4 séances hebdomadaires (10h00)
- Tarif annuel : 315€ (58,50€ licence FFG + 256,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 18h30 à 20h30
- le mardi de 17h00 à 20h00
- le jeudi de 17h00 à 20h00
- le vendredi de 18h15 à 20h15





# Union Gymnique de Longwy

[www.ugl.fr](http://www.ugl.fr)

[contact@ugl.fr](mailto:contact@ugl.fr)

03 82 23 69

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre

## Cours adultes :

**Gym+ Cardio / Cross training** : Entraînements complets et variés pour développer force, endurance, souplesse et tonification musculaire (destinés aux sportifs comme aux débutants).

- S01 - le lundi de 20h30 à 21h30 (avec Martin)
- S02 - le mardi de 12h15 à 13h15 (avec Cendrine)
- S03 - le mercredi de 20h00 à 21h00 (avec Cendrine) - Salle Voltaire, 15 rue Anatole France, à Longwy-Haut
- S04 - le jeudi de 12h15 à 13h15 (avec Cendrine)

**Gym + Renforcement Musculaire / Force & Souplesse** : Enchaînements de mouvements et postures pour acquérir force, équilibre et flexibilité (tout public).

- T01 - Le mardi de 11h15 à 12h15 (avec Cendrine)
- T02 - le jeudi de 11h15 à 12h15 (avec Cendrine)

**Gym + Femmes Enceintes** : Activité douce pour diminuer les douleurs durant la grossesse et mieux appréhender l'accouchement (dès le début de la grossesse).

- U01 - le mardi de 10h15 à 10h45 (avec Cendrine)

**Gym + Post Partum** : Pour retrouver la forme après l'accouchement et muscler son périnée. (Pour les jeunes mamans - peuvent être accompagnées du bébé)

- U02 - le mardi de 10h45 à 11h15 (avec Cendrine)

**OrdoGym / PrescriMouv** : Sport sur ordonnance ou séances adaptées ALD (Pour les personnes souhaitant pratiquer un sport adapté à une pathologie médicale)

- V01 - le jeudi de 10h15 à 11h15 (avec Cendrine)

**Gymnastique aux agrès** : Destiné à tous les amateurs de gym artistique et anciens gymnastes qui aimeraient se retrouver sur les agrès dans une ambiance détendue.

- W01 - le mardi de 20h00 à 21h45 (avec Romain)
- W02 - le jeudi de 20h15 à 22h00 (avec Martin)
- W03 - le mardi de 20h00 à 21h45 (avec Romain) et le jeudi de 20h15 à 22h00 (avec Martin)

**TeamGym adultes** : Destiné aux personnes ayant des bases gymniques et qui souhaiteraient faire des compétitions (mixtes par équipes).

- X01 - le mardi de 20h00 à 21h45 (avec Romain) et le jeudi de 20h15 à 22h00 (avec Martin)

