



# 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 bouteille d'eau ou 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 2022 et 2023 - 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 (50,50€) à l'inscription + 80,50€ cotisation annuelle (ou 37,50€ la carte de 10 séances ou 4,50€ la séance)
- le mardi de 11h15 à 11h45 (avec Romane)
  - le mercredi de 8h30 à 9h00 (avec Romane)
  - le jeudi de 9h00 à 9h30 (avec Cendrine)

**BabyGym® 2 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 : 147€ (50,50€ licence FFG + 96,50€ cotisation UGL)
- le mardi de 10h30 à 11h15 (avec Romane)
  - le jeudi de 9h30 à 10h15 (avec Cendrine)
  - le vendredi de 16h15 à 17h00 (avec Romane)
  - le samedi de 15h45 à 16h30 (avec Cendrine/Martin/Romane)
  - le samedi de 16h30 à 17h15 (avec Cendrine/Martin/Romane)

**BabyGym® 3 ans** (enfants nés en 2020 - 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 : 147€ (50,50€ licence FFG + 96,50€ cotisation UGL)
- le mercredi de 9h00 à 9h45 (avec Romane)
  - le mercredi de 9h45 à 10h30 (avec Romane)
  - le vendredi de 16h15 à 17h00 (avec Romane)
  - le samedi de 15h00 à 15h45 (avec Cendrine/Martin/Romane)
  - le samedi de 15h45 à 16h30 (avec Cendrine/Martin/Romane)





# 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 2018 et 2019 - 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 : 157€ (50,50€ licence FFG + 106,50 € cotisation UGL)

- le mercredi de 10h30 à 11h30 (avec Romane et Hubert)
- le mercredi de 11h30 à 12h30 (avec Romane et Hubert)
- le vendredi de 17h00 à 18h00 (avec Martin et Romane)
- le samedi de 13h00 à 14h00 (avec Cendrine/Martin/Romane)
- le samedi de 14h00 à 15h00 (avec Cendrine/Martin/Romane)

## IniGym 6-7 ans filles (filles nées en 2016 et 2017) :

- 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 : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)

- le mercredi de 13h30 à 15h00 (avec Romane)
- le mercredi de 15h00 à 16h30 (avec Romane)
- le mercredi de 17h00 à 18h30 (avec Emie)
- le jeudi de 17h00 à 18h30 (avec Emie)
- le jeudi de 17h00 à 18h30 (avec Murielle)

## IniGym 8-10 ans filles (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 : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)

- le mercredi de 13h30 à 15h00 (avec Martin)
- le mercredi de 17h00 à 18h30 (avec Murielle)
- le jeudi de 17h00 à 18h30 (avec Martin)
- le jeudi de 18h30 à 20h00 (avec Martin)
- le samedi de 9h00 à 10h30 (avec Emie)





# 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

## IniGym 6-10 ans garçons (garçons nés entre 2013 et 2017) :

- 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 : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)
  - le mercredi de 13h30 à 15h00 (avec Romain)
  - le jeudi de 18h30 à 20h00 (avec Romain)

## Jeunesse débutant filles (filles nées entre 2009 et 2012) :

- Initiation à la gymnastique aux agrès et apprentissage des éléments gymniques de base (poutre, barres asymétriques, sol et saut de cheval)
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)
  - le lundi de 19h00 à 20h30 (avec Romane)
  - le samedi de 10h30 à 12h00 (avec James)

## Parkour 9-11 ans (filles et garçons nés entre 2012 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 : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)
  - le mercredi de 19h00 à 20h30 (avec Romain)

## Parkour 12-14 ans (filles et garçons nés entre 2009 et 2011 - 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 : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)





# 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*

- le vendredi de 20h00 à 21h30 (avec Romain)

## Parkour 15 ans et + (filles et garçons nés en 2008 et avant - 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 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 : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)

- le vendredi de 20h00 à 21h30 (avec Martin)

## Groupes loisirs sur sélection des entraîneurs :

### Détection GAM (cours garçons sur sélection des entraîneurs) :

- Garçons nés entre 2016 et 2018
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 173€ (50,50€ licence FFG + 122,50€ cotisation UGL)

- le jeudi de 17h00 à 18h30 (avec Romain)

### IniGym GAF avancé (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2012 et 2016
- Une séance hebdomadaire de 2h00
- Tarif annuel : 183€ (50,50€ licence FFG + 132,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 17h00 à 19h00 (avec Romane)
- le mercredi de 13h00 à 15h00 (avec Murielle)

### Jeunesse GAF avancé (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2009 et 2011
- Une séance hebdomadaire de 2h00
- Tarif annuel : 183€ (50,50€ licence FFG + 132,50€ cotisation UGL)

- le mardi de 18h30 à 20h30 (avec Romane)





# 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) :

### Pépîte (filles nées entre 2017 et 2018)

- Encadrement assuré par Martin et Murielle

- 2 séances hebdomadaires de 1h30 (3h) :

- le lundi de 17h00 à 18h30 (avec Murielle)
- le mercredi de 17h00 à 18h30 (avec Martin)

### Emeraude (filles nées entre 2014 et 2016) - Compétitions en Fédérale B:

- Encadrement assuré par Romane et Hubert

- 3 séances hebdomadaires de 1h30 (4h30) :

- le mardi de 17h00 à 18h30 (avec Romane)
- le mercredi de 13h30 à 15h00 (avec Hubert)
- le vendredi de 18h00 à 19h30 (avec Romane)

### Opale (filles nées entre 2011 et 2013) - Compétitions en Fédérale A Régionale:

- Encadrement assuré par Murielle

- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00) :

- le mardi de 18h30 à 20h30
- le mercredi de 15h00 à 17h00
- le samedi de 8h45 à 10h45

### Topaze (filles nées entre 2008 et 2011) - Compétitions en Fédérale A Régionale :

- Encadrement assuré par Murielle et Mei-Yi

- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00) :

- le mercredi de 18h30 à 20h30 (avec Mei-Yi)
- le jeudi de 18h30 à 20h30 (avec Murielle)
- le samedi de 10h45 à 12h45 (avec Murielle)

### Saphir (filles nées entre 2012 et 2014) - Compétitions en Fédérale A :

- Encadrement assuré par Martin, Hubert et Delphine

- 4 séances hebdomadaires de 2h00 (8h00) :

- le lundi de 17h00 à 19h00 (avec Martin)
- le mardi de 17h00 à 19h00 (avec Delphine)
- le mercredi de 15h00 à 17h00 (avec Hubert)
- le vendredi de 18h00 à 20h00 (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

**Rubis** (filles nées entre 2007 et 2011) - Compétitions en Fédérale A :

- Encadrement assuré par Martin
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00) :
  - le lundi de 18h30 à 20h30
  - le mercredi de 18h30 à 20h30
  - le samedi de 9h00 à 11h00

**Diamant** (filles nées entre 2015 et 2017) - Compétitions en Performance :

- Encadrement assuré par Martin et Murielle
- 2 séances hebdomadaires de 1h30 + 1 séance de 2h00 (5h00) :
  - le mardi de 17h00 à 18h30 (avec Murielle)
  - le mercredi de 15h00 à 17h00 (avec Martin)
  - le samedi de 11h00 à 12h30 (avec Martin)

**Quartz** (filles nées en 2010 et avant) :

- Encadrement assuré par Murielle
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00) :
  - le lundi de 18h30 à 20h30
  - le mercredi de 18h30 à 20h30
  - le jeudi de 18h30 à 20h30

**Poussins** (garçons nés en 2015 et 2017) :

- Encadrement assuré par Romain
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00) :
  - le lundi de 17h00 à 19h00
  - le mercredi de 17h00 à 19h00
  - le samedi de 8h45 à 10h45

**Benjamins** (garçons nés en 2013 et 2015) :

- Encadrement assuré par Romain
- 4 séances hebdomadaires de 2h00 + 1 séance hebdomadaire de 3h00 (11h00) :
  - le lundi de 18h30 à 20h30
  - le mardi de 17h00 à 20h00
  - le mercredi de 15h00 à 17h00
  - le vendredi de 18h00 à 20h00
  - le samedi de 10h45 à 12h45





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

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

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

- 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).

- le jeudi de 10h45 à 11h15 (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)

- le jeudi de 10h15 à 10h45 (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.

- le mardi de 20h00 à 21h45 (avec Romain)
- le jeudi de 20h00 à 21h45 (avec Martin)

