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 sur la part cotisation 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 contact@ugl.fr 03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

Groupes loisirs pour tous :

Parent-bébé (enfants à partir de 9 mois, nés en 2024 et 2025 - 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 (60,50€) à l'inscription + 81,50€ cotisation annuelle (ou 50€ la carte de 10 séances ou 6€ 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 2023 - 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 : 157€ (60,50€ licence FFG + 96,50€ cotisation UGL)

- C01 - le mardi de 9h00 à 9h45 (avec Cendrine)
- C02 - le jeudi de 9h30 à 10h15 (avec Cendrine)
- C03 - le vendredi de 16h15 à 17h00 (avec Gaelle)
- C04 - le samedi de 16h00 à 16h45 (avec Cendrine ou Martin)
- B01 - le samedi de 16h45 à 17h30 (avec Cendrine ou Martin)

BabyGym® 3 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 : 157€ (58,50€ licence FFG + 96,50€ cotisation UGL)

- C01 - le mardi de 9h00 à 9h45 (avec Cendrine)
- C02 - le jeudi de 10h30 à 11h15 (avec Cendrine)
- C03 - le vendredi de 16h15 à 17h00 (avec Gaelle)
- D01 - le samedi de 15h15 à 16h00 (avec Gaelle ou Martin
- C04 - le samedi de 16h00 à 16h45 (avec Cendrine ou Martin)

Éveil 4 ans (enfants nés en 2021 - 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 : 167€ (60,50€ licence FFG + 106,50 € cotisation UGL)

- E01 - le mercredi de 9h00 à 10h00 (avec Gaelle et Michael)
- F01 - le mercredi de 10h00 à 11h00 (avec Gaelle et Michael)
- E02 - le samedi de 14h15 à 15h15 (avec Cendrine ou Martin)

Éveil 5 ans (enfants nés en 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 : 167€ (60,50€ licence FFG + 106,50 € cotisation UGL)

- E01 - le mercredi de 9h00 à 10h00 (avec Gaelle et Michael)
- F01 - le mercredi de 10h00 à 11h00 (avec Gaelle et Michael)
- G01 - le mercredi de 11h00 à 12h00 (avec Gaelle et Michael)
- G02 - le samedi de 13h15 à 14h15 (avec Cendrine ou Martin)

AccessGym GAF 6-8 ans (filles nées entre 2017 et 2019) :

- 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 : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- H01 - le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Martin)
- H02 - le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Gaelle)
- H03 - le mercredi de 14h45 à 16h15 (avec Emie)
- H06 – le vendredi de 17h00 à 18h30 (avec Lena)
- H04 - le samedi de 9h30 à 11h00 (avec Cordelia)
- H05 - le samedi de 11h00 à 12h30 (avec Justine)

AccessGym GAF 9-11 ans (filles nées entre 2014 et 2016) :
- 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 : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- I01 – le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Emie)
- I02 - le mercredi de 16h45 à 18h15 (avec James)
- I03 - le vendredi de 17h00 à 18h30 (avec Martin)

AccessGym GAF 12-15 ans (filles nées entre 2010 et 2013) :
- 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 : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- J01 – le mardi de 18h30 à 20h00 (avec James)

Parkour (filles et garçons nés en 2014 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 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 : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- Q01 - le vendredi de 20h00 à 21h30 (avec Martin)

AccessGym GAM 6-11 ans (garçons nés entre 2015 et 2019) :

- Initiation à la gymnastique aux agrès et apprentissage des éléments gymniques de base
- Agrès masculins : anneaux, barres parallèles, barre fixe, sol et saut de cheval
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- P01 - le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Michael)

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 : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- K01 - le mercredi de 14h45 à 16h15 (avec Gaelle)

AcessGym GAF avancé 9-13 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :
- Filles nées entre 2012 et 2016
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- L01 - le mercredi de 14h45 à 16h15 (avec Martin)
- L02 – le jeudi de 18h00 à 19h30 (avec James)
- L03 – le samedi de 9h00 à 10h30 (avec James)

AcessGym GAF avancé 11-16 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :
- Filles nées entre 2009 et 2014
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- M01 - le jeudi de 19h00 à 20h30 (avec Martin)

AcessGym GAF confirmé 9-12 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :
- Filles nées entre 2013 et 2016
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- N01 - le vendredi de 18h30 à 20h00 (avec Martin)

AcessGym GAF confirmé 12-16 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :
- Filles nées entre 2009 et 2013
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 187€ (60,50€ licence FFG + 126,50€ cotisation UGL)

- O01 - le mercredi de 17h45 à 19h15 (avec James)

Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr contact@ugl.fr 03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

Groupes compétitions (sur sélection des entraîneurs) :

R01 – OpenGym (filles et garçons nés en 2013 et avant)
- Encadrement assuré par Gaelle et Martin
- 2 séances hebdomadaires (3h45)
- Tarif annuel : 242€ (60,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le mercredi de 18h15 à 20h15 (avec Martin)
- le jeudi de 18h45 à 20h30 (avec Gaelle)

S01 - Emeraude (filles nées entre 2017 et 2019) – Compétitions GAF 7-9 ans en Fédérale B:
- Encadrement assuré par Martin
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 242€ (60,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le mardi de 17h00 à 19h00
- le samedi de 9h00 à 11h00

S02 - Pépite (filles nées entre 2017 et 2019) -Compétition GAF 7-9 ans en Performance
- Encadrement assuré par Martin et Gaelle
- 2 séances hebdomadaires de 2h + 1 séance hebdomadaire de 1h30 (5h30)
- Tarif annuel : 270€ (60,50€ licence FFG + 209,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 17h00 à 19h00
- le mercredi de 16h15 à 18h15
- le vendredi de 17h00 à 18h30

S03 - Diamant (filles nées entre 2013 et 2016) - Compétitions GAF 10-13 ans en Fédérale B:
- Encadrement assuré par James et Elodie
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 242€ (60,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le mercredi de 18h00 à 20h00
- le samedi de 10h30 à 12h30

S04 - Opale (filles nées entre 2013 et 2016) – Compétitions GAF 10-13 ans en Fédérale A Régionale :
- Encadrement assuré par Gaelle, Martin et Delphine
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00)
- Tarif annuel : 277€ (60,50€ licence FFG + 216,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 17h30 à 19h30
- le mardi de 17h00 à 19h00
- le jeudi de 17h00 à 19h00

S05 - Topaze (filles nées entre 2005 et 2013) – Compétitions GAF 13 ans et + en Fédérale A Régionale :
- Encadrement assuré par Martin
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 242€ (60,50€ licence FFG + 181,50€ cotisation UGL)

- le mardi de 18h30 à 20h30
- le samedi de 10h30 à 12h30

S06 - Rubis (filles nées entre 2000 et 2014) – Compétitions GAF 12 ans et + en Performance Régionale :
- Encadrement assuré par Gaelle
- 4 séances hebdomadaires de 2h00 (8h00)
- Tarif annuel : 307€ (60,50€ licence FFG + 246,50€ cotisation UGL)

- le lundi de 18h30 à 20h30
- le mardi de 18h30 à 20h30
- le mercredi de 16h15 à 18h15
- le vendredi de 18h15 à 20h15

P02 – GAM Confirmé (garçons nés entre 2013 et 2018) – Perfectionnement fédéral
- Encadrement assuré par Michael et Mei-Yi
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00)
- Tarif annuel : 277€ (60,50€ licence FFG + 216,50€ cotisation UGL)

- le mardi de 18h30 à 20h30
- le mercredi de 14h45 à 16h45
- le samedi de 17h30 à 19h30

Union Gymnique de Longwy

www.ugl.fr contact@ugl.fr 03 82 23 69 50

Salle Spécialisée de Gymnastique, complexe Sportif Léon Bassompierre
Rue Albert Legendre 54400 Longwy Bas

Cours adultes :

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

- T01 - le mardi de 12h15 à 13h15 (avec Cendrine)
- T02 - le mardi de 20h30 à 21h30 (avec Martin)
- T03 - le mercredi de 20h00 à 21h00 (avec Cendrine
- T04 - 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).

- U01 - Le mardi de 11h15 à 12h15 (avec Cendrine)
- U02 - le jeudi de 11h15 à 12h15 (avec Cendrine)

Gym + AdaptGym : Gymnastique douce adaptée aux besoins des personnes ayant des limitations de santé

- U03 - le jeudi de 10h30 à 11h15 (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)

- W01 - le mardi de 10h15 à 11h45 (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)

- W01 - le mardi de 10h45 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.

- V01 - le jeudi de 20h15 à 22h00 (avec Martin)