



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

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 2025 et 2026 - 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 + 5€ adhésion UGL + 84,50€ cotisation annuelle (ou 60€ la carte de 10 séances ou 7€ la séance)

- A01 – le lundi de 16h15 à 16h45 (avec Gaelle)
- A02 - le mardi de 9h45 à 10h15 (avec Cendrine)
- A03 - le jeudi de 9h00 à 9h30 (avec Cendrine)
- A04 – le samedi de 16h45 à 17h15 (avec Cendrine ou Martin ou Emie)

BabyGym® 2 ans (enfants nés en 2024 - 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 : 170€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 104,50€ cotisation UGL)

- B01 - le mardi de 9h00 à 9h45 (avec Cendrine)
- B02 - le jeudi de 9h30 à 10h15 (avec Cendrine)
- B03 - le vendredi de 16h15 à 17h00 (avec Gaelle)
- B04 - le samedi de 16h00 à 16h45 (avec Cendrine ou Martin ou Emie)
- A04 - le samedi de 16h45 à 17h30 (avec Cendrine ou Martin ou Emie)

BabyGym® 3 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 : 170€ (58,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 104,50€ cotisation UGL)

- B01 - le mardi de 9h00 à 9h45 (avec Cendrine)
- B02 - le jeudi de 9h30 à 10h15 (avec Cendrine)
- B03 - le vendredi de 16h15 à 17h00 (avec Gaelle)
- C01 - le samedi de 15h15 à 16h00 (avec Cendrine ou Martin ou Emie)
- B04 - le samedi de 16h00 à 16h45 (avec Cendrine ou Martin ou Emie)



Éveil 4 ans (enfants nés en 2022 - 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 : 180€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 114,50 € cotisation UGL)
 - D01 - le mercredi de 9h00 à 10h00 (avec Gaelle et Emie)
 - D02 - le mercredi de 10h00 à 11h00 (avec Gaelle et Emie)
 - D03 - le samedi de 14h15 à 15h15 (avec Cendrine ou Martin ou Emie)

Éveil 5 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 : 180€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 114,50 € cotisation UGL)
 - D02 - le mercredi de 10h00 à 11h00 (avec Gaelle et Emie)
 - E01 - le mercredi de 11h00 à 12h00 (avec Gaelle et Emie)
 - E02 - le samedi de 13h15 à 14h15 (avec Cendrine ou Martin ou Emie)

AccessGym GAF 6-8 ans (filles nées entre 2018 et 2020) :

- 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 : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)
 - F01 - le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Eva et Maelie)
 - F02 - le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Gaelle)
 - F03 - le mercredi de 14h45 à 16h15 (avec Eva et Maelie)
 - F04 – le mercredi de 14h45 à 16h15 (avec Emie)
 - F05 - le samedi de 11h00 à 12h30 (avec Cordelia)

AccessGym GAF 9-11 ans (filles nées entre 2015 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 : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)
 - G01 – le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Martin)
 - G02 - le jeudi de 18h45 à 20h15 (avec Emie)
 - G03 - le samedi de 9h30 à 11h00 (avec Eurydice)



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*

AccessGym GAF 12-15 ans (filles nées entre 2011 et 2014) :

- 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 : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)

- H01 – le mercredi de 18h30 à 20h00 (avec James)

AcroAdo (filles et garçons nés en 2014 et avant - cours mixte) :

- Découverte des figures acrobatiques sur différents supports (Trampoline, Minitramp, Tumbling)
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)

- I01 - le vendredi de 20h15 à 21h45 (avec Martin et Emie)

AccessGym GAM 6-8 ans (garçons nés en 2018 et 2020) :

- 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 : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)

- J01 - le mercredi de 13h15 à 14h45 (avec Emie)

AccessGym GAM 8-12 ans (garçons nés en 2015 et 2018) :

- 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 : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)

- K01 - le lundi de 19h00 à 20h30 (avec Emie)

Groupes loisirs sur sélection des entraîneurs :

AccessGym GAF avancé 7-10 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2016 et 2019
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)
 - L01 – le mercredi de 14h45 à 16h15 (avec Gaelle)
 - L02 - le vendredi de 18h45 à 20h15 (avec Emie)

AccessGym GAF avancé 11-12 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées en 2014 et 2015
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)
 - M01 - le mercredi de 17h00 à 18h30 (avec James)

AccessGym GAF avancé 13-16 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2010 et 2013
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)
 - N01 - le jeudi de 19h00 à 20h30 (avec Martin)

AccessGym GAF confirmé 10-13 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2013 et 2016
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)
 - O01 - le mercredi de 14h45 à 16h15 (avec Martin)

AccessGym GAF confirmé 14-18 ans (cours filles sur sélection des entraîneurs) :

- Filles nées entre 2008 et 2012
- Une séance hebdomadaire de 1h30
- Tarif annuel : 200€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 134,50€ cotisation UGL)
 - P01 - le samedi de 11h00 à 12h30 (avec James)

Groupes compétitions (sur sélection des entraîneurs) :

Q01 – TeamGym 12-14 ans (filles et garçons nés entre 2012 et 2014) – Compétitions Team en Nationale C

- Encadrement assuré par Delphine et Martin
- 2 séances hebdomadaires (3h45)
- Tarif annuel : 250€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 184,50€ cotisation UGL)
- le Lundi de 17h30 à 19h15 (avec Delphine)
- le mercredi de 18h15 à 20h15 (avec Martin)

Q02 – TeamGym 15 ans et + (filles et garçons nés en 2011 et avant) – Compétition en Nationale C

- Encadrement assuré par Delphine et Martin
- 2 séances hebdomadaires (3h30)
- Tarif annuel : 250€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 184,50€ cotisation UGL)
- le Lundi de 19h00 à 20h30 (avec Delphine)
- le mercredi de 18h15 à 20h15 (avec Martin)

R01 – Onyx (garçons nés entre 2018 et 2022) – Précompétition et Compétitions GAM en Performance Régionale 7-9 ans

- Encadrement assuré par Emie
- 2 séances hebdomadaires (3h15)
- Tarif annuel : 250€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 184,50€ cotisation UGL)
- le jeudi de 17h00 à 18h45
- le samedi de 9h00 à 10h30

R02 – Quartz (garçons nés entre 2013 et 2017) – Compétitions GAM en Fédérale A

- Encadrement assuré par Emie
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00)
- Tarif annuel : 290€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 224,50€ cotisation UGL)
- le lundi de 17h00 à 19h00
- le mercredi de 16h15 à 18h15
- le samedi de 10h30 à 12h30

S01 - Emeraude (filles nées entre 2018 et 2020) – Compétitions GAF 7-9 ans en Fédérale B

- Encadrement assuré par Martin et Emie
- 3 séances hebdomadaires (5h15)
- Tarif annuel : 290€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 224,50€ cotisation UGL)
 - le mardi de 17h00 à 18h30 (avec Martin)
 - le vendredi de 17h00 à 18h45 (avec Emie)
 - le samedi de 9h00 à 11h00 (avec Martin)

S02 - Pépite (filles nées entre 2018 et 2020) -Compétition GAF 7-9 ans en Performance

- Encadrement assuré par Martin et Gaelle
- 3 ou 4 séances hebdomadaires (5h45 pour les 2020 ou 7h45 pour les 2018-2019)
- Tarif annuel : 290€ pour les 2020 ou 330€ pour les 2018-2019 (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 224,50€ cotisation UGL pour les 2020 ou 264,50€ cotisation UGL pour les 2018 et 2019)
 - le lundi de 17h00 à 18h45 (avec Gaelle)
 - le mardi de 17h00 à 19h00 (avec Gaelle) – uniquement pour les 2018-2019
 - le mercredi de 16h15 à 18h15 (avec Martin)
 - le vendredi de 17h00 à 19h00 avec Gaelle

S03 - Opale (filles nées entre 2015 et 2017) – Compétitions GAF 10-12 ans en Fédérale A :

- Encadrement assuré par Gaelle et Martin
- 3 séances hebdomadaires de 2h00 (6h00)
- Tarif annuel : 290€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 224,50€ cotisation UGL)
 - le mardi de 18h30 à 20h30 (avec Gaelle)
 - le jeudi de 17h00 à 19h00 (avec Gaelle)
 - le vendredi de 17h00 à 19h00 (avec Martin)

S04 - Diamant (filles nées entre 2013 et 2017) - Compétitions GAF 10-13 ans en Fédérale A ou B :

- Encadrement assuré par James et Elodie (Fédérale A uniquement)
- 2 ou 3 séances hebdomadaires (4h00 Fédérale B ou 5h45 Fédérale A)
- Tarif annuel : 250€ (Fédérale B) ou 290€ (Fédérale A) (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 184,50€ cotisation UGL pour Fédérale B ou 224,50€ pour Fédérale A)
 - le mardi de 18h30 à 20h30 (avec James)
 - le mercredi de 18h30 à 20h15 (avec Elodie) – Fédérale A Régionale uniquement
 - le samedi de 9h00 à 11h00 (avec James)

S05 - Rubis (filles nées entre 2000 et 2017) – Compétitions GAF 10 ans et + en Fédérale A ou Performance Régionale :

- Encadrement assuré par Gaelle et Martin
- 4 séances hebdomadaires de 2h00 (8h00)
- Tarif annuel : 330€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 264,50€ cotisation UGL)
 - le lundi de 18h15 à 20h15 (avec Gaelle)
 - le mercredi de 16h15 à 18h15 (avec Gaelle)
 - le jeudi de 17h00 à 19h00 (avec Martin)
 - le vendredi de 18h30 à 20h30 (avec Gaelle)

S06 - Saphir (filles nées entre 2012 et 2015) – Compétitions GAF 12-15 ans en Fédérale A :

- Encadrement assuré par Martin et Gaelle
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 250€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 184,50€ cotisation UGL)
 - le jeudi de 18h15 à 20h15 (avec Gaelle)
 - le vendredi de 18h30 à 20h30 (avec Martin)

S07 - Topaze (filles nées entre 2005 et 2011) – Compétitions GAF 15 ans et + en Fédérale A :

- Encadrement assuré par Martin
- 2 séances hebdomadaires de 2h00 (4h00)
- Tarif annuel : 250€ (60,50€ licence FFG + 5€ adhésion UGL + 184,50€ cotisation UGL)
 - le mardi de 18h30 à 20h30
 - le samedi de 10h30 à 12h30



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

- V01 - le jeudi de 10h30 à 11h00 (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 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)

- W02 - 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.

- X01 - le jeudi de 20h15 à 22h00 (avec Martin)