



ASSOCIATION FITGYM SAINT-CHAMAS
Salle Polyvalente du Complexe Sportif
Rue Auguste Fabre – Atelier 480
13250 Saint-Chamas

SIRET N°41414293500025
F.F.E.G.V. section n°1877

FITGYM SAINT-CHAMAS – SECTION JEUNES ENFANTS

COURS D'ESSAI GRATUIT ET RENSEIGNEMENTS SUR : <https://www.fitgym.ovh>



BABYGYM (3 à 5 ans)

Il s'agit d'un accompagnement psychomoteur orienté vers les prémices de l'activité physique, au travers d'une pratique ludique dans un environnement propice au développement physique et psychologique avec un matériel adapté

1. Enrichir puis complexifier les programmes moteurs de base.
2. Enrichir puis complexifier l'appréhension de l'environnement pour s'adapter à l'environnement.
3. S'autonomiser et se socialiser pour développer sa personnalité.



YOGA ENFANTS (5 à 10 ans)

Le Yoga est une discipline millénaire ayant ses origines en Inde. Sa pratique régulière permet de trouver un équilibre corps/cœur/esprit. Pour les enfants, dans ces ateliers, les différents aspects du yoga sont abordés :

1. physique : il développe la souplesse, la force, la coordination et la conscience du corps
2. émotionnel et mental : il favorise la canalisation et gestion des émotions, le calme et la détente
3. relationnel : il installe le respect et la bienveillance à l'autre, le savoir-être.