

2023 - 2024

L'AMGA

DES ACTIVITÉS GYMNIQUES DE QUALITÉ POUR TOUTE LA FAMILLE



GYM LOISIR • GYM COMPÉTITION • GYM SANTÉ • FITNESS



© David Tauveron

© Ophélie C. Photography



© WOUAH! - 09 88 62 72 89





TOUT ÂGE
TOUT NIVEAU



www.arques-gym.fr
amgasecretariat@gmail.com
Tél. 03 21 39 01 82

AMGA Complexe Gymnique
78 avenue Pierre Mendès France
62510 Arques

 Amga_gym
 Amga Arques

L'AMGA

ACCUEILLE « LE MONDE » !

Plus de 12 ans après sa construction, le complexe gymnique reste une très belle réussite, que ce soit sur le plan architectural, écologique, économique et bien sûr sportif. La ville d'Arques se réjouit de voir une telle effervescence autour de cette magnifique enceinte très prisée par les athlètes de haut niveau et très demandée pour l'organisation de compétitions départementales, régionales et nationales.

À ce titre, le complexe gymnique a accueilli en 2022 et va encore accueillir dans les mois à venir de multiples délégations étrangères : notamment belges, néerlandaises, mais aussi chinoises et américaines, nations phares de la discipline, dans le cadre de leur préparation à différents championnats, mais aussi et surtout aux Jeux Olympiques de Paris 2024, gage de la qualité de l'équipement et de ses installations.

Rappelons d'ailleurs que le complexe gymnique d'Arques est labellisé « Centre de préparation aux jeux 2024 », au même titre que le stand de tir, conférant à la ville d'Arques, le double titre de « ville active et sportive » et « Terre de Jeux 2024 ».

Bien sûr, l'objectif principal, et que beaucoup nous envient, reste de permettre aux quelques 1 200 gymnastes qui le fréquentent de pratiquer



leur activité dans les meilleures conditions et ainsi d'assouvir pleinement leur passion.

À ce titre, je profiterai de ce mot pour saluer une fois encore le formidable travail accompli par toute l'équipe de l'AMGA, qu'il s'agisse des employés et des nombreux bénévoles sans oublier bien sûr sa Présidente Aline Bajek, qui forme des championnes et champions.

Au nom de la ville d'Arques, je félicite et remercie chacun des maillons de cette belle chaîne humaine et sportive qui permet à chaque sportif de vivre pleinement sa passion !

Benoît ROUSSEL
Maire de la ville d'Arques
Conseiller Départemental du Pas-de-Calais



« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »

Pierre de Coubertin

À l'aube des Jeux Olympiques de Paris, il me semble opportun de citer Monsieur Pierre de Coubertin.

Le sport permet à l'ensemble de ses pratiquants d'apprendre à surmonter ses peurs, à être proactifs et à renforcer son mental. Le sport permet de surmonter sa fatigue, l'effort aide à mieux dormir et fournit à l'organisme plus de tonus. Le sport permet de vaincre la difficulté, chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès.

Notre magnifique complexe aura l'occasion lors des mois à venir d'accueillir des gymnastes internationaux de très haut niveau afin de peaufiner leur préparation à ce bel évènement.

Même s'il n'existe pas encore de sport sur mesure parfaitement adapté à la personnalité de chacun, l'AMGA travaille aujourd'hui pour vous proposer à la rentrée 2023, une véritable palette d'activités gymniques, il y en aura pour tous les goûts!!!

Vous pouvez opter pour la Gymnastique Artistique Féminine ou Masculine, alliant explosivité, force et souplesse, la Gymnastique Rythmique pour bouger avec des engins, le Trampoline pour s'envoler sur la toile, la Gymnastique Aérobic pour bouger avec dynamisme, la Gym'Parkour pour devenir un vrai Ninja des temps modernes, le tumbling pour rebondir et encore rebondir... Et sans oublier pour les plus jeunes : la Baby Gym et l'éveil Gymnique ainsi que pour les grands la Musculation et le Fitness.

Toutes ces activités sont évidemment encadrées par des éducateurs sportifs diplômés.

Notre équipe de direction attache beaucoup d'importance à la formation de nos entraîneurs, nos juges et des dirigeants pour qu'ils puissent inculquer aux gymnastes les valeurs associées à la pratique du



sport telles que le plaisir, le respect, l'engagement, la tolérance et la solidarité.

L'AMGA est aussi un club engagé envers les personnes en difficulté, en situation de handicap ou souffrant de pathologies spécifiques, et nous n'hésitons pas à mettre en place de nombreux projets en leur faveur.

Merci à tous nos partenaires pour leur soutien et nous espérons qu'ils seront toujours plus nombreux et présents à nos côtés pour le bon fonctionnement de notre association

**Madame Bajek Aline
Présidente de l'AMGA**



L'AMGA UN CLUB COMPÉTITIF... MAIS PAS QUE !!!!



En effet notre club propose une multitude d'activités centrées autour de l'univers de la Gymnastique, de loisir (en majorité) au niveau compétitif.

L'AMGA c'est l'occasion de pratiquer une activité physique de son choix parmi un large panel et ce dès l'âge de 1 an.

Que vous soyez novice ou confirmé, aucun souci, tous nos cours sont adaptés et accessibles à tous.

En bref, l'AMGA c'est le lieu idéal pour pratiquer une activité physique dans un complexe gymnique de 6000 m².

Vous et/ou vos enfants souhaitez pratiquer une ou plusieurs activités physiques, vous vous posez des questions ?

« Que faire ? Où ? Quand ? ... »

Nous avons des réponses à vous apporter :

- Dans le ventre de maman, je peux participer à un cours adapté au futur Maman **P 11**
- De 1 an à 4 ans, je peux participer au cours de **BABYGYM** **P 10**
- Dès 5 ans, je peux choisir un cours **D'ÉVEIL** au choix en Gymnastique Artistique (fille ou garçon), expression, multi ou trampoline **P 10**

- Dès 6 ans c'est la porte ouverte à plein d'activités de loisir avec des cours **d'initiation aux activités de l'univers gymnique** (Gym, Parkour, Trampo...) ou des cours mélangeant plusieurs disciplines pour les indécis et les indécises. **P 14**
- À partir de 16 ans, j'ai le choix entre :
 - La **gym sur agrès** pour passer un moment fun et sportif **P 16**
 - Le pack **AMGA FORME & BIEN-ÊTRE** pour un accès illimité à tous les cours de **fitness** et à la **salle de musculation** **P 18**

Avec des cours adaptés aux besoins de tous!!!

Vous avez aussi la possibilité de faire un essai sur une séance avant de faire votre choix!!!!

Attention les places sont limitées pour chaque cours!





© Laurie Decoster

PRÉSENTATION DU COMPLEXE GYMNIQUE

N'ayez pas peur de vous perdre dans ses 6 000 m², des salles sont dédiées aux différentes activités que nous proposons. Voici le détail des différents espaces de pratique :

- Une salle de **gymnastique Artistique**
- Une salle de **gymnastique Aérobie**
- Une salle de **gymnastique Rythmique**
- Une salle de **Trampoline & Sports acrobatiques**
- Une salle de **Fitness/Danse**
- Une salle de **muscultation** et un **espace Cardio**

- Un **sauna balnéo**
- Des **tribunes** pouvant accueillir jusqu'à **1000 places assises**.

Et n'ayez crainte un **grand parking** vous permettra d'arriver à bon port !!!

CHOISIR L'AMGA, C'EST AUSSI CHOISIR UN CLUB CERTIFIÉ DE QUALITÉ :



Label Petite Enfance



Label Senior



Label Qualité



Nos partenaires publics :



L'AMGA, UN CLUB SOLIDAIRE

Au-delà des secteurs **LOISIRS** et **COMPÉTITIFS**, le club s'engage chaque année dans des projets de cœur.

L'objectif : PERMETTRE À TOUT PUBLIC D'ACCÉDER À UNE PRATIQUE SPORTIVE!!!

L'AMGA solidaire c'est :

Des projets mis en place tout au long de l'année à destination de différents publics orientés sur la **santé**, l'**inclusion**, la **mixité**, le **développement durable** et tant d'autres.

L'éducation par le sport avec l'**accueil des écoles, collèges, lycées, universités et centres de loisirs**. Une **ruralité** avec des activités délocalisées grâce à un véhicule permettant de proposer des activités au sein d'un autre établissement.



PROJETS AMGA :

- **Projet AVC**
- **Projet R.E.S.I.S.T.E**
- **Projet CARDIO**
- **Projet PERMAGYM**
- **Projet P.E.P.S.S**
- **Projet Senior**
- **Projet Gym'Santé**
- **AMGAGYMBUS**



L'accueil de **personnes en situation de Handicap** en **partenariat** avec les **structures spécialisées**.

**UNE ÉQUIPE SOUDÉE ET FORMÉE POUR VOUS APPORTER
UNE ACTIVITÉ DE QUALITÉ !**

LA TEAM AMGA



Aline BAJEK
Présidente de l'AMGA



Philippe SCHOONAERT
Vice-président / Collèges
des partenaires privés



Emmanuelle DOUCE
Trésorière
Collège des usagers



Laetitia MIEZE
Secrétaire
Collège des usagers



Jennifer MOUCHON
Secrétaire adjointe
Collège des usagers



Amélie BOURDON
Directrice administrative et financière



Johan LENCLOS
Directeur technique Coordinateur des entraîneurs



Laëtitia LENCLOS
Directrice développement et formation



Nicolas DUBOIS
Responsable Gymnastique
Artistique Masculine et Tumbling



Jérémy PIECHOWIAK
Responsable Trampoline,
Team Gym et Parkour



Céline DE MIRANDA
Responsable Santé et Handicap
Coach Baby Gym
et Gymnastique Artistique Féminine



Maxime DARRAS
Responsable Communication
et Partenariat / Coach Parkour
et Gymnastique Artistique Masculine



Gwendoline VIENNE
Coach Gymnastique
Artistique Féminine



Chloé REMY
Coach Gymnastique
Rythmique



Donna LOUZOLO
Coach Fitness, Baby-Gym
et Gymnastique Aérobic



Coline SPECQUE
Coach musculation, remise en
forme et préparation physique



Sébastien FOURNY
Coach Trampoline, Teamgym,
Tumbling et Gymnastique
Artistique Féminine



Emma YEYI
Coach Gymnastique
Artistique Féminine



Sabrina NOEL
Coach Gymnastique
Rythmique



Géraldine BRIOUL
Coach Baby-Gym,
Agent administratif et de conduite



Alicia MARCO
Agent administratif
et de conduite

CAROTTE DE TILQUES

La locale qui a la patate

POINTS DE VENTE

Vous pouvez acheter des carottes à la ferme, directement sur l'exploitation, mais aussi dans plusieurs magasins de l'Audomarois.

Vous trouverez également des panais, des choux de Bruxelles et des pots au feu en barquettes de 1 Kg.

La Tilquoise

29, rue du Marais - 62910 Serques - Tél. 03 21 93 24 81 / 03 21 12 45 47
contact@latilquoise.fr - www.latilquoise.fr



Ode Aux Fleurs

TOUTES COMPOSITIONS FLORALES

03.21.38.29.07

odeauxfleurs4@orange.fr

15 Bis rue Marcel Delaplace
62510 ARQUES

Sylvie & Thierry **VANTHOURNOUT**
Boucherie Charcuterie & Traiteur

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 14h à 19h - Le samedi Jusque 18h30

23, avenue Pierre-Mendès-France
ARQUES - Tél. 03 21 38 11 83

Restaurant

Spécialités Italiennes

NOUVEAU SUR

LA GRAND PLACE D'ARQUES

RESERVATION AU 03 91 92 55 72

RESTAURANT : 2 avenue du général de Gaulle - 62510 ARQUES

DISTRIBUTEURS :

- 2 rue principale RN, 62120 Campagne-les-Wardrecques (parking intermarché)
- RD 943, Serques (parking "Au Jardin de Serques" route de calais)

Facebook lillipizz
Instagram lillipizz_arques
Twitter @lillipizzD
Internet www.lillipizz.fr

WOUAH!

Magazines

AUDOMARWOUAH! & WOUAH!IMMO

Agence

COMMUNICATION / PHOTO / GRAPHISME / VIDÉO

www.audomarwouah.fr

09 83 62 72 89


BOUCHERIE - CHARCUTRIE - TRAITEUR - VOLAILLES


*Aux
Délices
d'Éloïc*

Présent sur
les marchés de
votre région

 aux délices d'éloïc



 03.21.38.41.14
06.73.57.16.80

 19 rue Jean Baptiste Lebas,
62575 BLENDÉCQUES



Saint-Omer
Challenge
Club d'Entreprises

Ensemble, cherchons à développer
nos entreprises ...

www.saintomercallenge.com ou  [saintomercallenge](https://www.facebook.com/saintomercallenge)



LA BABY GYM

La Baby Gym, est une activité gymnique ludique et éducative pour les plus petits, permettant d'explorer différents environnements en toute sécurité, tout en développant sa motricité et sa coordination.

La Baby Gym s'adresse à de jeunes enfants, y compris en situation de handicap, de 12 mois à 24 mois accompagnés d'un référent affectif et à des enfants de 3 à 4 ans en autonomie.

Les séances sont encadrées par des animateurs qualifiés et expérimentés afin d'accompagner chaque enfant dans son développement et de proposer des situations conduisant à l'autonomie.

En effet, les activités sont conçues pour stimuler la créativité, la coordination, la confiance en soi, la communication... L'Amga vous accueille ainsi dans un espace préparé et aménagé afin de devenir un magnifique terrain de jeu sécurisé et parfaitement



adapté au développement de l'enfant et aux étapes de son évolution : marcher, sauter, rouler, se balancer, jouer, imiter, imaginer, explorer sont autant d'actions que d'aventures qui seront vécues lors des séances.

Alors, n'hésitez pas à nous rejoindre, nous sommes impatients de partager ces beaux moments en votre compagnie.

BABYGYM | Mercredi ou samedi

<p>ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE Enfant né(e) en 2021 9h à 9h45</p>	<p>EN AUTONOMIE Enfant né(e) en 2020 9h50 à 10h35 ou jeudi 17h à 17h45</p>	<p>EN AUTONOMIE Enfant né(e) en 2019 Nouvel adhérent : 10h50 à 11h35 Ancien adhérent : 11h40 à 12h25</p>
---	---	---

L'ÉVEIL GYM

Les cours d'éveil permettent de faire la passerelle entre les cours de baby gym et les cours d'initiation à partir de 5 ans, en découvrant les spécificités de la discipline choisie.

ÉVEIL AU CHOIX | Mercredi ou samedi | 9h40 à 10h30 | Enfant né(e) en 2018

<p>ÉVEIL GYM FÉMININE</p>	<p>ÉVEIL GYM MASCULINE</p>	<p>ÉVEIL TRAMPO</p>	<p>ÉVEIL EXPRESSION</p>	<p>ÉVEIL MULTI</p>
--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------



NATAL GYM

Pour les futures mamans & les jeunes mamans

Conservez une activité physique régulière pendant votre grossesse a de nombreuses vertus sur vous et votre futur enfant. La grossesse ne doit pas être un frein à votre bien-être.

Venez pratiquer une activité physique adaptée :

En période prénatale : diminution des petits désagréments de la grossesse.

En période postnatale : reprise d'une activité progressive.

LES BIENFAITS :

- Prépare à l'accouchement.
- Maîtrise de sa prise de poids.
- Favorise le bien-être du bébé.
- Diminue les douleurs lombaires et pelviennes.
- Prévient le diabète gestationnel.



Le samedi de 10h15 à 11h

GYM ADAPT'

La **gym adapt'** est une pratique de motricité adaptée aux enfants porteurs de déficience. La séance est encadrée par une éducatrice sportive diplômée en activité physique adaptée.

Le mercredi de 17h à 18h

et de 18h à 19h

Le samedi de 9h à 10h

LES OBJECTIFS DU COURS :

- Permettre une activité physique en association comme n'importe quel enfant.
- Développer la motricité, la confiance et l'estime de soi.
- Prendre plaisir et s'amuser.
- Permettre une pratique parent/enfant.
- Développer le lien social.





Hôtel * - Restaurant**
65 chambres

4 rue Henri Dupuis - 62500 Saint Omer
Tél. : 03 21 93 11 11
E-mail : h0723@accor.com

RESTAURANT **HÔTEL * ***
Canal + - wifi
26 chambres

Les. Frangins

3-5, rue Carnot - SAINT-OMER
Tél. : 03 21 38 12 47 - Fax : 03 21 98 72 78
E-mail : frangins@frangins.fr

www.frangins.fr



L'essentiel du confort à petit prix

Av. Charles de Gaulle - **SAINT-OMER**
h5919@accor.com - ibisbudget.com

08 92 68 13 42



Un enchantement de vos 5 sens en cœur de ville »

Mercure Saint-Omer Centre Gare - 2, Place du Vainquai - 62500 Saint-Omer
Tél : 03 21 38 25 78 - Mail : hb561@accor.com

Le Château d'Ebblinghem
Centre d'hébergement
RN 42, 59173 EBBLINGHEM

Hébergement et repas disponible pour vos groupes de gym, enfants et adultes

E-mail : james.evans@pgl.co.uk
Tél. : 03 28 44 22 10 - Fax : 03 28 44 22 11

Dépan'Ordi 62

- Vente, conseil et dépannage informatique à domicile et sur site.
- Installation internet wifi ou filaire.
- Réparation toutes marques.
- Vente de PC assemblés sur mesure.
- **PC GARANTIS 3 ANS !**

Paiement en **4 Foix sans frais**

du lundi au vendredi de 14h à 19h et le samedi de 9h à 12h.
7 rue de Valbelle - 62500 SAINT OMER
Tél. 03 21 98 03 37 - Port. 06 22 98 80 51
Mail : depanord62@orange.fr - www.depanord62.fr

La Caravelle

Bar - Tabac
Loto - Presse - Jeux

06.68.62.85.62
sandrinebouton3006@gmail.com

5 Rue Marcel Delaplace,
62510 ARQUES

ÉPIQUE
— SUR PLACE ET À EMPORTER —

En plein centre de Saint-Omer,
au cœur du théâtre Le Moulin à Café

Épique, la version "Street-Food" du Colegram, vous propose des sandwiches et des boissons sur place et à emporter, ainsi que des produits du terroir ...

All. de Detmold, 62500 Saint-Omer



Abbaye de
Clairmarais
BIÈRE D'ABBAYE

de l'Héritage des Moines...



PARTENAIRE DE L'AMGA



*Ferme de l'Abbaye
à Clairmarais*

Située entre Arques
& Saint-Omer



**Fabrication,
dégustation et vente**

Vendredi et samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Visite de la brasserie

sur réservation au **06 42 81 89 96**
ou sur abbayedclairmarais.fr

LES ACTIVITÉS D'INITIATION PAR DISCIPLINE



© Etalée Courtois Photographie



© Cylille C. Photographie



© Etalée Courtois Photographie



INI-TRAMPOLINE

DÉFIER LES LOIS DE LA PESANTEUR

Découverte et apprentissage en effectuant des enchaînements acrobatiques sur les trampolines.

→ **MERCREDI de 14h à 15h30** (6-9 ans)
et de 15h45 à 17h15 (10 ans et +)

INI-GYM RYTHMIQUE

ÉVOLUER AVEC DIFFÉRENTS ENGINES

Découverte et apprentissage d'une discipline alliant souplesse, grâce et adresse en utilisant les différents engins de la discipline (Cerceau / Ballon / Massues / Ruban / Corde). Le tout en musique

→ **MERCREDI de 14h à 15h30** (6-10 ans)

INI-GYM AÉROBIC

BOUGER AVEC DYNAMISME

Pratiquez une activité gaie, dynamique et entraînante, liant chorégraphie et acrobatie simple, sur des musiques endiablées.

→ **MERCREDI de 14h à 15h30** (6-11 ans)

INI-GYM PARKOUR DEVENIR UN VRAI NINJA DES TEMPS MODERNES

Découverte et apprentissage de l'Art du déplacement dans un environnement donné, en surmontant les obstacles qui se présentent devant soi, sans l'aide de matériel et de la manière la plus efficiente avec aisance et rapidité.

→ **MERCREDI de 17h30 à 18h30** (12 ans et +)
JEUDI de 17h30 à 18h30 (6-8 ans)
et de 18h35 à 19h35 (9-11 ans)

INI-GYM FÉMININE

LIER L'ARTISTIQUE ET L'ACROBATIE

Découverte et apprentissage de la gymnastique aux agrès consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques (Sol / Saut / Poutre / Barres asymétriques).

→ **MERCREDI de 14h à 15h30** (6-8 ans),
et de 15h45 à 17h15 (9-11 ans)
SAMEDI de 13h30 à 15h (12 ans et +)

LES ACTIVITÉS SOUS FORME DE CYCLE

POUR CELLES & CEUX QUI VEULENT DÉCOUVRIR

MULTI-GYM GÉNÉRAL

POUR CEUX QUI VEULENT
TOUT FAIRE

Découverte et apprentissage des différentes activités du club.

→ **MERCREDI de 9h à 10h30** (6 ans et +)

MULTI-GYM ACROBATIQUE

POUR CEUX QUI PRÉFÈRENT
VIREVOLTER

Découverte et apprentissage des activités dites acrobatiques (Gymnastique Artistique / Trampoline / Tumbling / Parkour). Un cours pour ceux qui aiment prendre de la hauteur.

→ **MERCREDI de 10h30 à 12h** (6-11 ans)
et de 14h à 15h30 (12 ans et +)

MULTI-GYM EXPRESSION

POUR CEUX QUI PRÉFÈRENT
LA CHORÉGRAPHIE

Découverte et apprentissage des activités dites d'expression corporelle (Gymnastique Aérobie / Gymnastique Rythmique / Danse). Un cours pour ceux qui aiment bouger sur de la musique.

→ **MERCREDI de 15h45 à 17h15** (6 ans et +)



À PARTIR DE 16 ANS

Anciennes / Anciens gymnastes ou à la recherche d'une activité gymnique pour adulte ?

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir l'univers de la gymnastique.

GYM ADULTE

Vous avez envie d'essayer la gymnastique sous toutes ses formes (aux agrès, trampoline, renforcement, gym d'entretien, acrobatie, etc.), vous êtes un(e) ancien(ne) gymnaste et la gymnastique vous manque ou vous êtes débutant(e) et vous avez envie de tenter une nouvelle expérience sportive, venez essayer nos cours de gym adulte en toute convivialité !!




Le mardi de 18h45 à 20h15



 09 54 64 36 17

 06 52 38 66 14

 latelierponseel@gmail.com

4 RUE ADRIEN DANVERS
62510 ARQUES



Tourisme
en Pays de Saint-Omer

www.TOURISME-SAINTOMER.COM



Tous vos loisirs
dans une carte

VIVEZ UNE **EXPÉRIENCE**
EN ILLIMITÉ

À PARTIR DE 20€

**+ DE 30 STRUCTURES
PARTENAIRES !**



PAYS DE
Saint-Omer
Office de tourisme
et des Congrès

LE PACK AMGA FORME & BIEN-ÊTRE (à partir de 16 ans)

Envie de reprendre et/ou de continuer une activité physique dans un club convivial et professionnel.

Le pack AMGA FORME & BIEN-ÊTRE est LA SOLUTION !

Une adhésion qui vous permettra :

- De participer à tous les cours de fitness (cours collectifs) que nous proposons.

Un ou plusieurs cours vous intéressent ?

Pas de problème, vous pouvez participer à un ou plusieurs cours collectifs en fonction de votre emploi du temps. Une dizaine de cours sont proposés chaque semaine.

- D'avoir un accès à la salle de musculation, avec un programme personnalisé en fonction de vos besoins, vos envies et vos disponibilités.



Nos cours seront personnalisés pour assurer votre sécurité et votre bien-être.

Quel que soit votre objectif, nous avons des cours adaptés à vos besoins et attentes.

(Voir les plannings page 22)





SALLE DE MUSCULATION

Venez vous entraîner dans une salle équipée avec le suivi d'un coach diplômé*, qui vous proposera un programme sur mesure et

vous accompagnera lors de vos séances pour vous guider dans vos débuts, vous suivre dans votre progression et vous motiver.

PLANNING D'OUVERTURE DE LA SALLE DE MUSCULATION

Lundi	09h à 13h30	17h à 20h
Mardi	12h15 à 13h30	17h à 20h
Mercredi	10h à 13h30	17h à 20h
Jeudi	12h15 à 13h30	17h à 20h
Vendredi	09h15 à 13h30	17h à 20h
Samedi	10h à 12h30	

*Certains des créneaux peuvent être sans la présence d'un coach

PARTICIPEZ ÉGALEMENT AU CIRCUIT TRAINING



Adapté à tout niveau, sous forme de séances collectives, ludiques et rapides. Venez travailler l'ensemble des muscles du corps en réalisant un circuit où les exercices se succèdent.

Exemple :

- 10 exercices
- 1 minute par exercice et 20 secondes de repos entre chaque exercice
- Reposez-vous 1 minute 30 après avoir fait les 10 exercices et recommencez.
- 1, 2 ou 3 tours peuvent être effectués.

Le mercredi : 09h15 à 10h

Le samedi : 09h15 à 10h

GYM +

DES COURS POUR PRÉVENIR ET GUÉRIR !

Pour les seniors ou les personnes présentant des pathologies spécifiques.

FORM +

Amélioration de la condition physique, adoption des bons gestes de quotidien grâce à des exercices adaptés.

LOMBA +

Une fragilité ou des problèmes de dos ?
Ce cours est fait pour vous.

GYM DOUCE

POUR LE BIEN-ÊTRE & LES MUSCLES PROFONDS

PILATE / ABDOS AUTREMENT

Respiration, concentration, précision, centrage et fluidité seront les principes à suivre lors de cette séance qui vous permettra de stabiliser votre posture. Maîtriser votre diaphragme et votre ceinture abdominale.

FITBALL

Effectuer des exercices physiques tout en utilisant le ballon. L'objectif est de maintenir l'équilibre pendant les positions statiques et dynamiques malgré l'instabilité du ballon.

ZEN GYM

Une association de différentes méthodes de gym douce pour se renforcer et s'assouplir tout en se relaxant.

NATAL GYM

Conservez une activité physique régulière pendant votre grossesse a de nombreuses vertus sur vous et votre futur enfant. Un cours pré et/ou post natal.

STRETCHING

Un retour au calme avec des exercices d'étirements légers qui vous permettront d'améliorer le bien-être, éloigner les douleurs chroniques et corriger votre posture au quotidien.



GYM FIT

POUR PLUS DE RENFORCEMENT ET/OU DE CARDIO

BODY SCULPT

Effectuer des exercices avec l'utilisation de petits matériels pour gagner en force, en endurance et brûler des calories.

CUISSES ABDOS-FESSIERS

Renforcement du bas du corps grâce à des exercices exclusivement ciblés sur la ceinture abdominale, le ventre, la taille, les fessiers et les jambes.

MULTI'FIT

Ce cours consiste à coupler des exercices cardio suivi d'exercices bien-être en alliant diverses techniques. Ce cours est complet alliant force physique et bien-être de l'esprit.

GYM INTENSIVE

DES COURS QUI MONTENT EN INTENSITÉ

L.I.A (LOW IMPACT AÉROBIE)

Du cardio et de la danse chorégraphiés pour travailler l'endurance, la coordination et tonifier les muscles. Un cours intense, mais sans impact sur les articulations.

POWER TRAINING

Renforcement musculaire intensif associé à des exercices cardio, qui développeront à la fois force et endurance.

STEP

Grâce à cette petite marche : développement du rythme, de la coordination, de la mémorisation et amélioration du cardio.

CROSS TRAINING

Apprenez les mouvements de base de l'haltérophilie et de la gymnastique combinés à des exercices d'endurance pour développer force, explosivité et souplesse dans un seul cours.



PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h15 à 10h FITBALL	09h15 à 10h ZENGYM	9h15 à 10h CIRCUIT TRAINING	09h15 à 10h BODY SCULPT	09h15 à 10h CAF Cuisses Abdos Fessiers	9h15 à 10h CIRCUIT TRAINING
	10h à 10h45 FORM+	10h à 10h45 PILATES/ ABDOS AUTREMENT	10h à 10h30 STRETCHING	10h à 10h40 LOMBA+	10h15 à 11h NATAL GYM
		18h à 18h45 POWER TRAINING			
18h30 à 19h15 POWER TRAINING				18h30 à 19h15 POWER TRAINING	
		19h à 19h45 CROSS TRAINING			
	19h30 à 20h15 MULTIFIT'	19h30 à 20h15 LIA	19h30 à 20h15 STEP		



VIDÉO



SON & LUMIÈRE



ÉVÉNEMENTIEL



LOCATION

Contact : 06 78 24 06 53

10c route de Wisques
à Longuenesse

Salon de Toilettage



Amélie Wilson

81 Avenue Pierre Mendès France | Tél: 03 21 88 80 59
62 510 ARQUES | sur rendez-vous



Livraison à domicile

Toutes boissons

Vins fins & alcools

Service et qualité depuis 1929

Place Jean Jaurès - **WIZERNES**

Tél. : 03 21 93 80 31

Fax : 03 21 39 94 25

contact@allanboissons.fr

BOUCHER - CHARCUTIER - TRAITEUR



" Chez Marco "

UNE ÉQUIPE
DE PROFESSIONNELS PASSIONNÉS
POUR VOUS RÉGALER



5, place de l'Hôtel de Ville, Longuenesse
Tél. 03 21 93 29 70

PROXIMITÉ - SERVICE - CONSEIL - ACCOMPAGNEMENT

LES CAVES
DU BRASSEUR



DU LUNDI AU VENDREDI
9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00

LE SAMEDI
9H00 À 18H00 NON STOP

03 21 39 06 10

1476 RUE DE MAMETZ
62120 ROQUETOIRE



lescavesdubrasseur@gmail.com

AMGA ANNIVERSAIRE

Une prestation clé en main

Tu souhaites faire de ton anniversaire un moment fun et sportif, viens le fêter à l'AMGA !

Au programme :

- 1 HEURE D'ANIMATION SPORTIVE
- 1 HEURE D'ANIMATION
« goûter d'anniversaire ». Goûter fourni par l'AMGA

Le tout encadré par des professionnels diplômés.

Alors n'attends plus et réserve vite un créneau et n'oublie pas d'inviter tes amis!!!

TARIFS & CONDITIONS (à partir de 3 ans)

Forfait 10 enfants = 110 € + 8 €/enfant supplémentaire.

Réservation à : amgasecretariat@gmail.com

ou au 03 21 39 01 82



UNE PRESTATION CLÉ EN MAIN

Organismes privés, accueil de loisirs, structures spécialisées, écoles et plus encore...

L'AMGA propose des ateliers gymniques à l'intérieur ou à l'extérieur.

Une salle des fêtes, de sport ou de motricité, notre équipe d'éducateurs sportifs qualifiés peut vous proposer des séances :

- de motricité et d'éveil pour les plus jeunes,
- de découverte des activités gymniques,
- de remise en forme pour les adultes et les seniors.

Nous intervenons en milieu scolaire, en relais petite enfance, auprès des centres de loisirs, d'associations ou de collectivités.

Si vous avez un projet :

Contact : 03 21 39 01 82
mail : contact.amga@gmail.com

Le sauna et la balnéothérapie sont deux activités complémentaires qui offrent de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. En combinant ces deux activités, vous pouvez obtenir des avantages encore plus importants.

Le sauna est connu pour ses effets relaxants, qui aident à réduire le stress et à améliorer la qualité du sommeil. Il peut également aider à soulager les douleurs musculaires et articulaires, améliorer la circulation sanguine et stimuler le système immunitaire. D'autre part, la balnéothérapie utilise des jets d'eau et des bulles pour masser doucement les muscles et stimuler la circulation, aidant ainsi à soulager les tensions et à améliorer la flexibilité. En combinant le sauna et la balnéothérapie, vous pouvez bénéficier d'une relaxation profonde, d'une récupération musculaire plus rapide et d'un sentiment général de bien-être. C'est la raison pour laquelle notre prestation de sauna et balnéothérapie combinée est un choix parfait pour ceux qui cherchent à se détendre, se ressourcer et améliorer leur santé globale.

8 disciplines compétitives sont proposées à l'AMGA

Gymnastique Artistique
Féminine

GAF

Discipline alliant grâce, souplesse et puissance chez les gymnastes féminines sur 4 agrès: Saut / Barres asymétriques / Poutre / Sol.

Gymnastique Artistique
Masculine

GAM

Discipline mettant en valeur la force, l'agilité et l'élégance des gymnastes masculins sur 6 agrès : Sol / Cheval d'arçons / Anneaux / Saut / Barres parallèles / Barre Fixe.

Gymnastique
Aérobic

GA

Discipline combinant des mouvements de danse, de gymnastique, de souplesse et de force pour créer des routines dynamiques et chorégraphiées.

Gymnastique
Rythmique

GR

Discipline féminine mêlant la danse, la gymnastique et l'utilisation d'engins tels que le cerceau, la massue, la corde, le ruban et le ballon.

Tumbling

TU

Discipline de gymnastique acrobatique qui se concentre sur les séries de passes acrobatiques au sol, telles que les flips et les saltos.

Trampoline

TR

Discipline acrobatique consistant à enchaîner dix éléments en hauteur avec le plus de saltos et de vrilles possible.

Team Gym

TMG

Discipline de gymnastique par équipe mixte, comprenant des épreuves de sol, de saut et de mini-trampoline, où les équipes réalisent des routines synchronisées.

Parkour

PKR

Discipline urbaine consistant à surmonter des obstacles en utilisant le mouvement et la fluidité du corps.

NOUVEAU !



© Eulalie Courbot Photographie



© Cybille C. Photographie



© Eulalie Courbot Photographie

BILAN COMPÉTITIF DE L'ANNÉE 2022-2023

225 LICENCIÉS

Des titres obtenus par les athlètes des sections sportives en sport études en partenariat avec le collège Pierre Mendès France d'Arques, l'école primaire Jules Ferry d'Arques, le collège-lycée de la Malassise et l'école Saint-Martin-Sainte-Thérèse d'Arques...

Ainsi que tous les autres groupes compétitifs du club.

Un grand bravo aux 225 adhérents âgés de 6 à 28 ans pour leur détermination et leur investissement durant cette saison !

Titre / discipline	Champion d'Europe	Champion de France	Champion Régional	Champion départemental	Podium international	Podium national	Podium régional	Podiums départementaux
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE			2	12		1	4	17
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE			4	20			12	32
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE			5	11			14	25
GYMNASTIQUE AÉROBIC	1	10	19	19	1	17	26	27
TRAMPOLINE		2	5	12		9	13	20
TUMBLING			6			2	15	
TEAM GYM			1	1		1	1	1

La ville d'Arques est fière de soutenir les Jeux Olympiques de 2024 à Paris en accueillant des délégations étrangères pour leur préparation avant les compétitions.



En tant que ville accueillante et dynamique, Arques offre des installations de classe mondiale pour les athlètes de toutes les disciplines, ainsi que des options d'hébergement confortables pour les membres de la délégation et leur personnel d'entraînement.

Nous sommes déterminés à offrir une expérience d'entraînement exceptionnelle pour les athlètes étrangers, en leur fournissant tout le soutien dont ils ont besoin pour réussir aux Jeux Olympiques.

En outre, notre ville offre une variété d'activités culturelles et de loisirs pour les visiteurs, ainsi que des options de restauration de qualité pour répondre à tous les besoins alimentaires.

Nous sommes impatients d'accueillir des délégations étrangères et de les aider à réaliser leur rêve olympique à Paris en 2024.

L'AMGA est fière de soutenir les Jeux Olympiques de 2024 à Paris en offrant des installations de classe mondiale pour les athlètes en gymnastique artistique.

En tant que l'un des meilleurs clubs de gymnastique de la région, nous sommes déterminés à aider les gymnastes à atteindre leur potentiel et à concourir à leur meilleur niveau aux Jeux Olympiques.

Nous disposons d'équipements modernes et d'un environnement d'entraînement de haute qualité pour les gymnastes de tous les niveaux.

De plus, nous avons une équipe d'entraîneurs hautement qualifiés et expérimentés qui travaillent avec les gymnastes pour améliorer leur technique et leur performance. En tant que club formateur, nous sommes fiers de soutenir la prochaine génération d'athlètes et de leur donner la meilleure chance possible.

PARTENARIAT

Vous êtes chef d'entreprise, responsable d'une structure et/ou géré la communication de votre organisme professionnel. L'AMGA vous offre la possibilité d'apparaître et de mettre en avant votre activité sur :

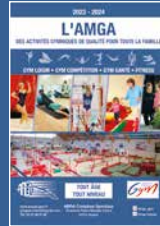
La prochaine plaquette de présentation.

6 000 exemplaires sur une saison.

et/ou

Au sein du complexe de gymnastique sur de grandes bâches publicitaires.

Visible par plus de 1000 adhérents hebdomadaires.
2000 usagers et les spectateurs lors de nos manifestations.



Contact et information
maximedarras.amga@gmail.com
 Tél. 03 21 39 01 82

SÉMINAIRE

Faites plaisir à vos collaborateurs et à leurs familles, pensez à l'organisation d'un séminaire « incentive » axé sur le plaisir et la détente. Le partage et la bonne humeur seront au menu de votre événement.

Pourquoi choisir le sport dans le cadre de votre séminaire ?

Car il reste le vecteur de cohésion et de communication par excellence !!

La gestion de groupe de tout niveau physique étant notre quotidien, nous saurons vous proposer des activités qui favoriseront des ambiances propices à la réussite de votre journée.

Activités sportives proposées

- **Parcours Gym FUN.**
 - **Trampoline.**
 - **Parcours de Musculation.**
 - **Acrocirque.**
 - **Fitness** avec ou sans défi, sous forme de découverte ou de challenge sportif par équipe.
- Mais également des rencontres avec des sportifs de haut niveau de l'AMGA.

L'axe de cette animation s'articulera, si vous le souhaitez autour des valeurs de l'entreprise et de son personnel, afin de créer une émulation, un souvenir en commun, renforcer l'esprit d'équipe dans l'optique de rompre avec le quotidien et de se redécouvrir autrement. Le sport dans la conception d'aventure humaine permet de créer une identité, vecteur de valeurs fortes et authentiques, le sport adapté à la culture de l'entreprise devient alors un formidable outil de partage, de communication, d'échanges et de performance !!



SCHOONAERT

Voyages



**Partenaire de la réussite des gymnastes de l'AMGA
aux quatre coins de l'Hexagone.**

1 rue de Dunkerque

59143

— HOLQUE —

Tél. : 03 21 88 15 82