

L'Hautpouloise est un club de gymnastique artistique créé en Mars 1903. Il est constitué à ce jour de 14 sections.

Depuis quelques années, le club s'est affilié à la fédération UFOLEP ainsi qu'à la Fédération Sport Adapté et est présent dans les différentes compétitions jusqu'au niveau national. Les nombreux bénévoles et le travail de la salariée fait de ce club un exemple d'engagement et de transmission de valeurs.

UN ENCADREMENT PROFESSIONNEL :

CORINNE GUY

Brevet d'Etat option gymnastique artistique féminine. Brevets fédéraux (petite enfance, trampoline, activité physique d'entretien). Formée en pathologies chroniques (cancers, alzheimer et parkinson, maladies respiratoires et métaboliques et celles liées aux vieillissements). Juge en gymnastique et trampoline. Employée à temps complet

THIBAUT FLANDRIN

BPJEPS APT en cours de formation en DEJEPS «Animation socio éducative ou culturel»

UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES

15 à l'encadrement technique.
20 au comité directeur.

CONTACT

TÉL : 05.63.61.08.66

PORTABLE : 06.22.48.00.53

ADRESSE : 23 rue de l'Arnette 81200 Mazamet

EMAIL : contact@hautpouloise.fr

WEB

 www.hautpouloise.fr

 www.facebook.com/hautpouloise.mazamet



Payrin



FITNESS

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE
FÉMININE ET MASCULINE



TRAMPOLINE

BÉBÉ GYM



INSCRIPTIONS



★ ADHÉRENTS SAISON 2022/2023

Mercredi 30 août de 10h à 12h et de 14h à 18h
Jeudi 31 août de 16h à 19h

NOUVEAUX ADHÉRENTS

Mercredi 6 septembre de 10h à 12h et de 14h à 18h et
lors de la fête du sport

En raison d'une forte demande d'inscriptions il n'y aura pas de
séances d'essais. Toute inscription sera définitive et prise en compte
seulement si le dossier est complet.

PLACES LIMITÉES

**DÉBUT DE LA SAISON LE 11 SEPTEMBRE 2023
POUR TOUS LES GROUPES ANIMATION**

OUVERTURE PENDANT LES VACANCES

TOUSSAINT (fermé la deuxième semaine, cours la première)

NOËL (fermé les 2 semaines pour les groupes animation)

FÉVRIER (fermé la deuxième semaine, cours la première)

PÂQUES (fermé la deuxième semaine, cours la première)

ÉTÉ (des stages payants ouverts aux groupes compétitions
pourront être proposés, planning donné en fin d'année)

La saison s'arrêtera après le gala de fin d'année.

ÉVÉNEMENTS

FÊTE DU SPORT

Samedi 9 septembre 2023 à Bout du Pont de l'Arn

LE GALA

Vendredi 28 juin 2024 au Palais des Congrès

PORTES OUVERTES SPORT ADAPTÉ

Mercredi 15 novembre 2023 et mercredi 17 janvier 2024 à
L'Hautpouloise

10% de réduction pour le deuxième membre d'une
même famille - Paiement possible en plusieurs fois
par chèque, une fois en espèces

ACTIVITÉS	AGES	JOURS	HORAIRES	PRIX
Mini bébé gym & bébé gym	À partir de 11 mois 2022/2021	Samedi	10h15 - 11h00	135€
Eveil gymnique	2020/2019	Mercredi	11h00 - 12h00	145€
		Samedi	11h00 - 12h00	
Découverte des activités gymniques 1	2018/2017/2016	Mercredi	15h00 - 16h00	165€
Découverte des activités gymniques 2	2015/2014/2013	Mercredi	13h45 - 14h45	165€
Découverte des activités gymniques 3	2012 et avant	Mercredi	12h45 - 13h45	165€
Mix acrobatik	2018 et avant	Samedi	9h00 - 10h00	165€
Découverte des activités Gymniques Masculines	2018 et avant	Mercredi	16h00 - 17h00	165€
Trampoline animation	À partir de 5 ans 2018 et avant	Mercredi	13h45 - 14h45	165€
		Mercredi	15h00 - 16h00	
		Mercredi	16h00 - 17h00	
Trampoline compet		Mardi et Jeudi	17h00 - 19h00	230€
Gym compétition filles et garçons	En fonction des équipes	Lundi	16h45 - 19h00	230€
		Mardi	17h00 - 19h00	
		Mercredi	17h00 - 19h00	
		Jeudi	17h00 - 19h00	
		Vendredi	17h00 - 19h00	
Cours pour les personnes atteintes d'une maladie pathologique	Séances adaptées «Santé - Sport»	Mardi	11h00 - 12h00	165€
Cours adultes femmes	Renfo / Cardio (CAF)	Lundi	12h00 - 13h00	210€
	Slimfit	Mardi	19h00 - 20h15	
	Renforcement postural	Jeudi	12h00 - 13h00	
	Medley renfo (avec travail sur matériel)	Jeudi	19h00 - 20h15	
Muscu hommes Sur appareil (en autonomie)		Mardi et Jeudi	19h00 - 20h15	210€
Cours séniors Hommes	Gym d'entretien	Mardi et Vendredi	7h45 - 8h45	210€
Deux activités pour la même personne				250€

TOUTE INSCRIPTION EST **NON-REMBOURSABLE**

On accepte : Pass-Sport, les bons CE et chèques ANCV, Chèque collégiens, Tickets Valéo, Pass Sport Aussillon.
Inscriptions au Gymnase - 23 rue de l'Arnette