



GYM LOISIR • GYM SANTÉ • FITNESS • GYM COMPÉTITION



 Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique

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

LE MOT DU MAIRE

Le complexe gymnique de l'AMGA : un modèle de réussite !

15 ans après sa construction, le complexe gymnique est 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.

L'an dernier, elle a ainsi accueilli les championnats de France d'aérobic ou encore les équipes masculines et féminines américaines de gymnastique, avec leur super star Simone BILES, qui ont réalisé une véritable moisson de médailles d'or lors des Jeux Olympiques de Paris 2024.

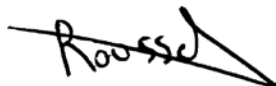
Quelle belle reconnaissance pour la ville d'Arques et l'AMGA, qui fait vivre l'équipement de la plus belle manière qui soit, en permettant aussi et surtout aux quelque 1200 gymnastes qui le fréquentent de pratiquer leur activité dans les meilleures conditions et ainsi d'assouvir pleinement leur passion.

Évidemment, il m'est impossible de parler de cette belle réussite sans associer le nom de Joël Duquenoy, Maire de la ville d'Arques de 2001 à 2014 qui nous a quittés le 2 avril dernier, à l'origine de la construction de ce complexe qui portera son nom prochainement... un hommage amplement mérité pour ce grand amateur de sport.

Merci également à toute l'équipe de l'AMGA que je salue pour le formidable travail accompli, qu'il s'agisse des employés et des nombreux bénévoles sans oublier bien sûr sa Présidente Aline BAJEK, qui tous ensemble contribuent à former de nombreux champions et championnes.

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 MOT DE LA PRÉSIDENTE

« *Gymnastics taught me everything – life lessons, responsibility, discipline and respect.* »
« *La gymnastique m'a tout appris – les leçons de vie, la responsabilité, la discipline et le respect.* » Nadia Comăneci

Aline Bajek – Présidente de l'AMGA

C'est avec enthousiasme et fierté que je vous adresse ces quelques lignes au nom de toute l'équipe dirigeante. Notre club, affilié à la Fédération Française de Gymnastique, vous propose une grande diversité de disciplines : gymnastique artistique féminine et masculine, gymnastique rythmique, gymnastique aérobic, trampoline, tumbling, baby-gym, gymnastique d'entretien, parkour. Il y en a pour tous les goûts, tous les âges, et tous les niveaux !

Pratiquer la gymnastique, c'est bien plus que développer force, souplesse et coordination. C'est aussi cultiver la rigueur, la persévérance, la confiance en soi, et le goût de l'effort. Dans un monde en perpétuel mouvement, le sport reste un repère essentiel, un levier d'épanouissement personnel et de lien social.

Je salue également le travail remarquable de nos cadres techniques, diplômés et passionnés, qui accompagnent chaque gymnaste avec bienveillance, compétence et professionnalisme. Leur investissement quotidien est la clé de nos réussites sportives et humaines.

Je tiens à remercier chaleureusement les élus et partenaires institutionnels pour leur soutien indéfectible, essentiel à la pérennité de nos activités. Grâce à leur engagement, nous pouvons continuer à faire vivre notre passion commune et transmettre nos valeurs à la jeunesse.

Oui, notre situation financière reste fragile, comme celle de nombreuses associations. Mais notre détermination, notre esprit d'équipe, et notre volonté d'innover nous permettent d'envisager l'avenir avec optimisme.



Chaque inscription, chaque soutien, chaque sourire d'un enfant dans la salle est une victoire. Rejoignez-nous, vivez la passion de la gymnastique, et construisons ensemble l'avenir de notre club !

Sportivement,
Madame Bajek Aline
Présidente de l'AMGA

À L'AMGA, ON Y FAIT QUOI ?

L'AMGA, un club accessible à tous!!!!



Notre club propose une multitude d'activités gymniques, de loisirs et de compétitions.
« Que faire ? Où ? Quand ? ... »

Page 10

Dans le ventre de maman, je peux participer à un cours adapté aux futures mamans.

Page 10

De 1 an à 4 ans, je peux participer au cours de Babygym.

Page 12

Dès 5 ans, je peux choisir un cours d'éveil au choix en gymnastique artistique, multi ou acrobatique.

Page 14

Dès 6 ans, c'est la porte ouverte à plein d'activités de loisir avec des cours d'initiation aux activités gymniques (gym, parkour, trampo...) ou des cours mélangeant plusieurs disciplines pour les indécis et les indécises.

Page 18 à 22

À partir de 16 ans, j'ai le choix entre :

- La gym sur agrès pour passer un moment fun et sportif.
- Le pack AMGA forme & bien-être pour un accès illimité à tous les cours de fitness et à la salle de musculation.

À L'AMGA, ON Y FAIT QUOI ?

Présentation du complexe gymnique



Des salles sont dédiées aux différentes activités que nous proposons.
Voici les 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 **musculation** et un **espace Cardio**

Choisir l'AMGA, c'est aussi choisir un club certifié :



Nos partenaires publics :



UN CLUB SOLIDAIRE

L'AMGA défend **des valeurs**
qui nous tiennent **à cœur**



L'objectif : proposer à tout public d'accéder à une pratique sportive!!!

L'AMGA solidaire c'est :

Des projets à destination de différents publics :

- La gymnastique au service de la santé avec les projets A.V.C, CARDIO, P.E.P.S.S, Senior.
- Sport et bien-être au service des femmes vulnérables avec le projet **RESISTE**.
- Gymnastique et développement durable avec le projet **PERMAGYM**.
- L'accessibilité rurale avec notre projet « **AMGAGYMBUS** ».
- La gymnastique au service du handicap.



WOUAH!

Magazines

AUDOMARWOUAH! & WOUAH!IMMO

Agence

COMMUNICATION / PHOTO / GRAPHISME / VIDÉO

www.audomarwouah.fr

09 83 62 72 89

BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR - VOLAILLES

Aux Délices d'Éloïc

Présent sur
les marchés de
votre région

aux délices d'Éloïc

03.21.38.41.14
06.73.57.10.80

19 rue Jean Baptiste Lebas,
62575 BLENECQUES

VRD
FRANCE

DESAMIANTAGE - DEMOLITION - TERRASSEMENT

www.vrdfrance.fr / 06 89 04 61 01 / contact@vrd-france.fr

LE GROËT DE MARIE
Restaurant Estaminet - Cuisine traditionnelle maison

9, place Roger Salengro
62510 ARQUES
03 21 11 13 47

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

LA TEAM AMGA

Une équipe de professionnels soudée et formée pour vous apporter une activité de qualité!



Amélie Bourdon
Directrice administrative
et financière



Johan Lenclos
Directeur technique
Coordinateur
des entraîneurs



Laëticia Lenclos
Directrice
développement
et formation



Nicolas Dubois
Responsable
gymnastique artistique
masculine et Tumbling
et matériel



Jérémy Piechowiak
Responsable
trampoline, Team Gym
et Parkour / Gestion de
l'accueil des clubs



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



Emma Yeyi
Coach gymnastique
artistique féminine



Donna Louzolo
Coach Gymnastique
aérobic, Baby Gym



Sabrina Noel
Coach gymnastique
rythmique



Nabil El Mir
Coach musculation,
remise en forme
et préparation physique



Pauline Hulleux
Coach gymnastique
artistique féminine et
acrobatique



Justine Colin
Coach gymnastique
artistique féminine
et Teamgym



Géraldine Brioul
Agent administratif
et de conduite



Adeline Caenes
Agent administratif
et de conduite



DTF • Sublimation • Impression Numérique

161 bis, route de Nieppe, 59173 RENESCURE

contact@vetpro-equipement.fr

03 28 40 90 05



AQUILUS
PISCINES / SPAS
ARQUES



☎ 03 21 38 59 26

✉ aquilusarques@gmail.com

📌 aquilus piscines et spas Saint-omer



ACTIVITÉS DE 1 À 5 ANS

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 activités sont conçues pour stimuler la créativité, la coordination, la confiance en soi... dans un magnifique terrain de jeu préparé spécialement pour vivre des aventures à chaque séance.

BABYGym

ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE

Enfant né(e) en 2023, 2024
Mercredi 9h-9h45
Samedi 9h-9h45

EN AUTONOMIE

Enfant né(e) en 2022
Mercredi 9h50-10h35
Samedi 9h50-10h35
et 10h40-11h25

EN AUTONOMIE SOUS FORME D'ATELIERS GYMNIQUES

Enfant né(e) en 2021
Mercredi 10h50-11h35
et 11h40-12h25
Samedi 11h40-12h25

Natal gym

À destination des futures ou 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 vendredi de 10h à 10h45

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 lili pizz
Instagram lili pizz_arques
Twitter @lilipizzD
Internet www.lilipizz.fr

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

STROM
LIVING & DINING

MERCURE
HOTELS

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

À PARTIR DE 5 ANS

L'éveil gym

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

ÉVEIL GYM FÉMININE

Une activité stimulante qui encourage le développement de la souplesse, de l'agilité et de la confiance en soi, tout en utilisant les agrès comme le sol, les barres asymétriques, la poutre, saut.

ÉVEIL ACROBATIQUE

Une activité ludique et dynamique qui favorise le développement de la coordination, de l'équilibre, et de la confiance en soi, en utilisant les bases acrobatiques et des mouvements aériens.



ÉVEIL MULTI GYM

Une activité polyvalente qui favorise le développement global de l'enfant, en introduisant les bases de différentes disciplines gymniques artistiques, acrobatiques et d'expressions.

Mercredi ou samedi, éveil au choix, de 9h30 à 10h30. Enfant né(e) en 2020.
Éveil multi gym supplémentaire le jeudi de 17h à 18h.

COURS SPÉCIFIQUES / ADAPTÉS

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.



Les objectifs du cours :

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

Le mardi de 17h30 à 18h30.
Le samedi de 9h à 10h.

BESOIN D'IDÉES ?

- D'ACTIVITÉS POUR VOS ENFANTS PENDANT LES VACANCES ?
- DE SORTIES POUR LES VACANCES ?
- D'ÉVÉNEMENTS ET BONS PLANS GRATUITS ?
- DE LIEUX DE VISITE AVEC VOTRE CHIEN ?

ENEZ OU CONTACTEZ L'OFFICE DE TOURISME
POUR AVOIR VOTRE CARNET PERSONNALISÉ, À JOUR EN TEMPS RÉEL ET GRATUITEMENT !

VISIT PAYS DE SAINT-OMER

03 21 98 08 51

CONTACT@TOURISME-SAINTOMER.COM

SAINT-OMER
Office de Tourisme et des Congrès

Tourisme en pays de Saint-Omer

www.TOURISME-SAINTOMER.COM

Conception et © TPSO

ACTIVITÉS LOISIRS 6 ANS ET +

INI-TRAMPOLINE

Défier les lois de la pesanteur

Découverte et apprentissage en effectuant des enchaînements acrobatiques sur les trampolines. Un cours pour ceux qui aiment prendre de la hauteur.

→ Mercredi de 14h à 15h30 (2017 à 2019)

→ Samedi de 9h à 10h30 (2010 à 2016)

INI-GYM RYTHMIQUE

Évoluer avec différents engins

Découverte et apprentissage d'une activité 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 (2014 à 2019)

INI-AÉROBIC

Bouger avec dynamisme

Pratiquez une activité dynamique et entraînante, liant danse et acrobatie, sur des musiques endiablées.

→ Mercredi de 14h à 15h30 (2014 à 2019)



INI-PARKOUR

Devenir un ninja des temps modernes

Enchaîner différents déplacements, franchissements et acrobaties sur du matériel spécifique.

→ Mardi de 18h à 19h (2013 et avant)

→ Samedi de 10h30 à 11h30 (2017 à 2019)

→ Samedi de 11h30 à 12h30 (2014 à 2016)

INI-GYM FÉMININE

Lier l'artistique et l'acrobatie

Découverte et apprentissage de la gymnastique aux agrès consistant à construire des mouvements artistiques et acrobatiques (sol, saut, poutre, barres asymétriques).

→ Mercredi de 10h30 à 12h (2017 à 2019)

→ Mercredi de 14h à 15h30 (2018 à 2019)

→ Mercredi de 15h45 à 17h15 (2015 à 2017)

→ Samedi de 13h30 à 15h (2010 à 2014)



ACTIVITÉS LOISIRS 6 ANS ET +

INI-GYM MASCULINE

Découverte et apprentissage de la gymnastique aux agrès consistant à construire des mouvements acrobatiques (sol, saut, cheval d'arçon, barres parallèles, anneaux, barre fixe).

→ Lundi de 18h30 à 20h (2015 et avant)

→ Mercredi de 10h30 à 12h (2016 à 2019)



INI-MULTI GYM

Pour ceux qui veulent tout faire

Découverte et apprentissage des différentes activités du club par cycle.

→ Mercredi de 10h30 à 12h (2016 à 2019)

→ Samedi de 9h à 10h30 (2016 à 2019)

→ Samedi de 13h30 à 15h (2015 et avant)

INI-ACRO

Pour ceux qui préfèrent virevolter

Découverte et apprentissage des activités dites acrobatiques (gymnastique artistique, trampoline, tumbling).

→ Mercredi de 9h à 10h30 (2016 à 2019)

→ Mercredi de 14h à 15h30 (2010 à 2015)



PRESTATIONS AMGA

AMGA anniversaire



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 dédiée au « 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 = 120 € + 8 €/enfant supplémentaire.

Prestation clé en main

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

L'AMGA propose des ateliers gymniques au sein de votre structure. 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.





**4 RUE ADRIEN DANVERS
62510 ARQUES**

☎ 09 54 64 36 17

📞 06 52 38 66 14

✉ latelierponseel@gmail.com

f

📷



Claire Devienne,
29 rue du Marais, Serques
Tél. 07 68 04 03 44
lessoupedeclaire@gmail.com

Le Château d'Ebbingham
Centre d'hébergement
RN 42, 59173 EBBINGHAM

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



Faites confiance à **Julie** et commencez dès aujourd'hui à prendre du temps pour ce qui compte vraiment !

Agence O2 Saint Omer - Services à domicile

📍 46 C rue Adrien d'Anvers, 62510 Arques

☎ 03 21 88 13 73



Respirez, O₂ est là

👶 GARDE D'ENFANTS

👨‍🍳 MÉNAGE REPASSAGE



À PARTIR DE 16 ANS



GYM adulte

Vous avez envie d'essayer la gymnastique sous toutes ses formes (aux agrès, trampoline, acrobaties...), que vous soyez un(e) ancien(ne) gymnaste ou débutant(e), venez essayer nos cours de gym adulte en toute convivialité!!

Le mardi de 18h45 à 20h15



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"

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



Abbaye de
Clairmarais
BIÈRE D'ABBAYE

de l'Héritage des Moines...

PARTENAIRE DE L'AMGA



**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

Ferme de l'Abbaye à Clairmarais
Située entre Arques & Saint-Omer



Création & réalisation : www.anselle-communication.com

À PARTIR DE 16 ANS Le pack AMGA Forme & Bien-être

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 !

Accès illimité à l'ensemble des cours et créneaux proposés dans le pack.

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

ESPACE 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.

Planning d'ouverture de la salle de musculation

Lundi	9h à 13h30	17h à 20h
Mardi	9h à 13h30	17h à 20h
Mercredi	10h à 13h30	14h à 20h
Jeudi	9h à 13h30	17h à 20h
Vendredi	9h à 13h30	17h à 20h
Samedi	9h à 12h	

*Certains créneaux peuvent être en autonomie



ESPACE FITNESS

Lundi	FITBALL 9h15 à 10h			CARDIO PULSE 18h15 à 19h	PILATES BALL 19h à 19h45
Mardi	ZENGYM 9h15 à 10h			POWER TRAINING 18h15 à 19h	100 % ABDOS 19h à 19h30
Mercredi	CIRCUIT TRAINING 9h15 à 10h	PILATES BALL 10h à 10h45	CIRCUIT TRAINING 14h à 14h45	CIRCUIT TRAINING 15h45 à 16h30	COMBAT TRAINING 18h15 à 19h
			100 % ABDOS 14h45 à 15h15	100 % ABDOS 16h30 à 17h	STRETCHING 19h à 19h45
Jeudi	CAF Cuisses Abdos Fessiers 9h15 à 10h	BODYFIT ELASTIQUE 10h à 10h45		BODY ENERGY 18h15 à 19h	CAF Cuisses Abdos Fessiers 19h à 19h45
Vendredi	LOMBA+ 9h15 à 10h	NATAL GYM 10h à 10h45			

ESPACE BALNÉO RÉCUPÉRATION

Le sauna et la balnéothérapie sont deux activités complémentaires qui offrent de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. C'est la raison pour laquelle le sauna

et la balnéothérapie combinés est un choix parfait pour ceux qui cherchent à se détendre, se ressourcer et améliorer leur santé globale.

DÉNOMINATION DES COURS DE L'ESPACE FITNESS

GYM +

Des cours pour prévenir et guérir !

Pour les seniors ou les personnes présentant des pathologies spécifiques.

LOMBA +

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

Natal gym

Cours réservé aux futures et jeunes mamans.

GYM DOUCE

Pour le bien-être & les muscles profonds

PILATES BALL

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.

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

BODYFIT ÉLASTIQUE

Effectuer des exercices avec l'utilisation d'élastiques pour gagner en force, en endurance et brûler des calories.

CUISSES ABDOS-FESSIERS (C.A.F)

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

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

100% ABDOS

Cette séance vous permettra de travailler la sangle abdominale et de renforcer les abdominaux en profondeur, tout en musique.

GYM INTENSIVE

Des cours qui montent en intensité

POWER TRAINING

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

CARDIO PULSE

Ce cours a un impact cardio-vasculaire fort, vous enchaînez des exercices à poids de corps ou avec petit matériel, du cardio sur des rythmes endiablés.

COMBAT TRAINING

Venez booster votre endurance en pratiquant ce mélange entre les arts martiaux et le fitness

BODY ENERGY

Parfait mélange entre un travail de cardio-training et exercices de renforcements pour solliciter l'ensemble des muscles sur des musiques dynamiques.



EVP

- VIDÉO
- SON & LUMIÈRE
- ÉVÉNEMENTIEL
- LOCATION

Contact : 06 78 24 06 53
e-v-p@live.fr - www.e-v-p.fr - 53 Rue de Vincq, Houlle

12 F Rue Jules Guesde ARQUES



@Le Geuleton des Frangins

06.19.91.23.00

07.80.03.88.24

8 disciplines compétitives 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 mêlant la danse, la gymnastique et l'utilisation d'engins tels que le cerceau, les massues, 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 possibles.

Team Gym

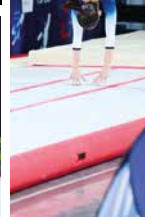
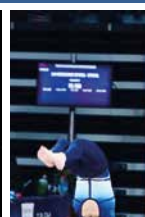
TMG

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 franchir des obstacles en utilisant du matériel pour effectuer des sauts et des mouvements acrobatiques.



Bilan compétitif de l'année 2024-2025

Voici le nombre de podiums obtenus par les athlètes des sections sportives, 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 241 compétiteurs âgés de 6 à 43 ans pour leur détermination et leur investissement durant cette saison !

Résultats pour la saison :

- 107 podiums départementaux et interdépartementaux.
- 144 podiums régionaux et interrégionaux.
- 23 podiums nationaux.
- 11 podiums internationaux et mondiaux.

FOIRE COMMERCIALE

+1200 M² D'EXPOSANTS

ARQUES S'EXPOSE

25 et 26 octobre 2025
Salle du COSEC à Arques

ENTRÉES & ANIMATIONS GRATUITES

- Nombreux exposants
- Nombreuses animations gratuites
- Salle du Cosec et des Arts Martiaux

Ne pas jeter sur la voie publique | Imprimé Hélio-Plans Saint-Omer

RCS : 516 589 189 00019

Boutique AMGA



Pour vous connecter merci de suivre les étapes suivantes :

1 <https://amga.nine-nine.com/>

2 Nom d'utilisateur : **amga**

Mot de passe : **n9q2m7NN**



3 Reste plus qu'à créer votre compte et naviguer sur le site



En haut à droite clic sur :

MON COMPTE
puis
CONNEXION



& Créez votre compte

"créez en un"

Vous n'avez plus qu'à retrouver vos produits par catégories

Pour les T-shirts et les Vestes, vous pourrez sélectionner les coupes et les tailles puis choisir votre discipline avant de passer commande



Personnalise
ta tenue avec ton
prénom



Pour toutes demandes liées au site merci de contacter directement NINE-NINE qui gère de celui-ci :

04.74.29.84.89
contact@nine-nine.com



PARTENARIAT

Affichez votre **identité visuelle**
en devenant **partenaire**



Profitez d'un rayonnement local, national et international.
Votre visuel affiché toute l'année pour une mise en avant sur mesure de votre entreprise.



LES PETITS +

Encart publicitaire
dans la plaquette du club
éditée à **6000 exemplaires**,
offert.

Visibilité
sur nos **réseaux sociaux**
Invitations aux compétitions

Accès vip lors de nos
événements sportifs

Roll-up au salon vip



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