

# INFORMATIONS UHGym DANSE

*La saison 2023/2024 a démarré sur les chapeaux de roues !  
En effet vous êtes déjà plus de 620 à nous avoir rejoint ! Merci de votre confiance.*

*Nous avons encore des enfants sur liste d'attente, les premiers rappels auront lieu dès la fin des vacances d'automne.*

*Au sommaire :*

**Rappels - Infos**

**Formations**

**Pôle médical**

**Evènements à venir**

**Appel à bénévoles**

**Uhgym Danse**

- Tél : 07 68 98 09 96 ou 06 47 00 34 06
- E-mail : [uhgymdanse@gmail.com](mailto:uhgymdanse@gmail.com) ou [uhgymdanse.noemie@gmail.com](mailto:uhgymdanse.noemie@gmail.com)
- Site Web : [www.uh-gym-danse.com](http://www.uh-gym-danse.com)
- Facebook : [www.facebook.com/uhgymdanse](http://www.facebook.com/uhgymdanse)
- Permanences bureau :  
Lundi de 17h à 19h  
Mardi de 17h à 19h30  
Jeudi de 17h à 19h30



## RÈGLEMENT INTÉRIEUR :

La présence des parents n'est pas autorisée dans la salle pendant les entrainements (sauf 1ère et 2nd année de Babygym et en cas de portes ouvertes). Le club house est à la disposition des accompagnants pendant la durée des entrainements.

Le règlement intérieur est affiché dans le couloir de la salle Dieryck et il peut également vous être transmis sur demande.

**IMPORTANT**

## VÊTEMENTS OUBLIES :

Nous commençons à retrouver des chaussettes, pulls, maniques, chaussons, etc dans la salle. Tous les objets trouvés sont déposés dans l'entrée de la salle Dieryck.

Veillez également à ce que vos enfants repartent avec toutes leurs affaires.

Pour rappel, les bijoux ne sont pas autorisés durant les entrainements et les cheveux doivent être attachés.



## FORMATIONS DE JUGES:

En Gymnastique, les compétitions ne pourraient avoir lieu sans la présence des juges. Ces derniers établissent les notations des mouvements effectués par les gymnastes pour déterminer les notes de départ (somme des éléments présentés) et les notes d'exécution (somme des fautes observées). Il existe plusieurs niveaux de juges au sein de la FFGym, du niveau départemental au niveau international.

Cette saison, ce sont 12 jeunes qui sont partis en formation "juge FFGym"

- Formation juge GAF Niveau 1 : Ema, Louna M, Louna D, Lylou, Azariyas, Paul et Ethan.
- Formation juge GAF Niveau 2 : Loane, Adliana et Marie.
- Formation juge GAM Niveau 1 : Achille D, Lucas Z.

Nous leurs souhaitons une bonne formation et une réussite aux examens.

# PÔLE MÉDICAL

Le pôle médical est ouvert à tous les licenciés et est composé de 4 kinés/ostéopathes, d'une kinésiologue et d'une préparatrice mentale.

La présence d'un parent est obligatoire pour les mineurs.

Il est obligatoire de s'inscrire au secrétariat, auprès de l'entraîneur ou par mail pour pouvoir en bénéficier.

Des permanences de 20 min pour les kinés/ostéos, de 30 min pour la kinésiologue et des séances de groupe pour la préparation mentale ont lieu une fois par semaine à tour de rôle.

Le pôle médical n'a pas vocation à soigner toutes les pathologies. Il est là pour orienter, traiter à l'instant T une douleur.

Aucun suivi ne sera fait d'une semaine sur l'autre.

Jeudi 09 Novembre	Ostéo	18h – 20h
Semaine du 13 Novembre	Préparation mentale	Horaires à définir
Mercredi 22 Novembre	Ostéo	18h – 20h
Jeudi 30 Novembre	Ostéo	18h – 20h

Mardi 05 Décembre	Kinésiologue	18h – 20h
Jeudi 14 Décembre	Ostéo	18h – 20h
Semaine du 18 Décembre	Préparation mentale	Horaires à définir

Planning susceptible de modifications.

## Dates à Retenir !

### MASTER CLASS ZUMBA

Une séance de Zumba est organisée à la salle Noreev - complexe Berlioz, rue Berlioz :  
**Samedi 4 Novembre de 18h30 à 20h30.**

Durant 2h, vous pourrez vous dépenser sur des rythmes endiablés !

Séance ouverte à tous, licenciés ou non. Tarif : 12€

Inscription et paiement auprès de Priscillia : [zumbapris.pro@gmail.com](mailto:zumbapris.pro@gmail.com)



### VIDE GRENIER DE NOËL

**Dimanche 12 Novembre**, nous organisons notre premier vide grenier de Noël !  
L'occasion parfaite pour vendre et acheter les futurs cadeaux qui seront présents sous le sapin.

Pour tout renseignement ou réservation : [uhgymdanse@gmail.com](mailto:uhgymdanse@gmail.com)

Permanence de règlement :

Où : Salle Dieryck - Route de Linselles - Halluin

Quand : Mardi 07 Novembre de 17h à 19h30

Tarif : 5€ la table

Animations et petite restauration sur place.

**12 NOVEMBRE DE 9H À 14H SALLE DU MANÈGE HALLUIN**

**VIDE GRENIER**  
DES TRÉSORS POUR NOËL À DÉNICHER:  
VÊTEMENTS, JOUETS ET DÉCORATIONS  
D'OCCASION.

Pour tout renseignement ou réservation : [uhgymdanse@gmail.com](mailto:uhgymdanse@gmail.com)

Permanence de règlement :  
Où : Salle Dieryck - Route de Linselles - Halluin  
Quand : Mardi 07 Novembre de 17h à 19h30  
Tarif : 5€ la table de 2m

PETITE RESTAURATION  
ANIMATIONS  
PÈRE NOËL D'OCCASION SUR PLACE

### YOGA BEBE :

Une fois par mois, nous vous proposons des séances de Yoga Bébé encadrées par une kiné-ostéopathe diplômée en Yoga bébé au tarif de 20€ la séance.

La prochaine session aura lieu **Vendredi 17 Novembre de 16h à 17h.**

Ouvert aux licenciés ou non.

Inscription et règlement obligatoire pour participer à la séance.

## NOUVEAU YOGA BÉBÉ

**Concept** : le yoga bébé est un cours qui réunit à la fois la personne affective et le bébé (0 à 9 mois).

**Séances à thème** : Maux de ventre, Motricité, Relaxation, Etc...

Il n'est pas nécessaire de pratiquer le yoga pour participer à l'atelier ! Venir en tenue confortable.

# VENTE DE COQUILLES ET ST NICOLAS

Les ventes de coquilles et de St Nicolas seront lancées du 13 au 30 Novembre !

Le retrait des commandes aura lieu mardi 05 Décembre.

Les documents pour commander vous seront envoyés par mail début Novembre. Plus de précisions dans la prochaine Newsletter !



## APPEL A BÉNÉVOLES :

Les premières compétitions vont bientôt démarrer (début décembre), nous sommes toujours à la recherche de bénévoles qui pourraient nous donner un coup de main pour l'installation de la salle, service au bar, gestion des entrées, confection de gâteaux ou crêpes, etc...

Vous souhaitez rejoindre notre équipe ? Contactez Noémie : [uhgymdanse.noemie@gmail.com](mailto:uhgymdanse.noemie@gmail.com) ou durant les permanences du bureau de la salle Dieryck.



## MISE A L'HONNEUR :

Jassim, Gabriel et Hugo ont participé à la Revue d'Effectif Régionale (RER) à La Madeleine.

Test réunissant les meilleurs gymnastes 2014 - 2015 - 2016 de la région Hauts de France.

Hugo remporte les tests pour les 2014 et intègre donc l'équipe des Hauts de France lors des revues d'effectif nationale jeune. La compétition se déroulera à St Chamond le weekend du 04 Novembre.

Jassim termine également premier pour les 2015, Gabriel s'empare de la 4ème place.

Ces 3 gymnastes intègrent la liste DRA (Dispositif Régional d'Accession).

Cette liste concerne les gymnastes ayant pour but de participer à la revue d'effectif nationale ou d'aller aux championnats de France élite à l'avenir.

Félicitations à ces jeunes gymnastes dont l'avenir gymnique est très prometteur !

Félicitations également à Gregory leur entraîneur !

