

# Gym Artistique Féminine



Si vous aimez effectuer des acrobaties en musique, vous retrouver la tête en bas à tourner autour d'une barre ou encore gérer vos émotions et effectuer sauts et acrobaties sur une poutre de 10 cm de large...

## Alors la GAF est faite pour vous !

La Gymnastique Artistique Féminine (communément appelée GAF) permet au gymnaste la pratiquant de développer force, souplesse, grâce, ainsi qu'une très bonne coordination des mouvements.

La GAF se pratique sur 4 agrès : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. La complémentarité de ces 4 agrès en fait une discipline très complète.



### Public ?

À partir de 6 ans

### Où ?

Gymnase Nicolas Appert  
Rue Oradour

### Quelle pratique ?

Loisirs ou compétition

### Quand ?

En début de soirée

