



# SUMMER'GYM 4

Du mardi 16 au vendredi 19 Août 2022

Horaires	LUNDI 15 AOÛT	MARDI 16 AOÛT	MERCREDI 17 AOÛT	JEUDI 18 AOÛT	VENDREDI 19 AOÛT
----------	---------------	---------------	------------------	---------------	------------------

Horaires	GARDERIE									
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2
09H30 - 10H00										
10H00 - 10H20	férié		échauffement Piste accro	échauffement Praticable	relai gym		échauffement fastrack	échauffement Praticable		
10H20 - 10H50			saut	barre	sol	barre	barre	poutre		
10H50 - 11H20			barre	saut	barre	sol	sol	saut		
11H20 - 11H50			gamelle		bataille des planètes		blind test			
11H50 - 12H00			gamelle		bataille des planètes		blind test			

## 12H15 - 13H45 REPAS & TEMPS CALME

13H45 - 14H15	férié		échauffement gym		épervier		1, 2, 3 gym		poule, renard, vipère	
14H15 - 14H45			sol	trampoline	trampoline	poutre	saut	trampoline	barre	sol
14H45 - 15H15			trampoline	poutre	poutre	saut	poutre	sol	sol	trampoline
15H15 - 15H45			poutre	sol	saut	trampoline	trampoline	barre	trampoline	barre
15H45 - 16H15			ultimate		parcours		béret avec questions		balle autrichienne	

