




SUMMER GYM 1

Du Mercredi 7 au vendredi 9 juillet 2021

Horaires	LUNDI 5 JUILLET	MARDI 6 JUILLET	MERCREDI 7 JUILLET	JEUDI 8 JUILLET	VENDREDI 9 JUILLET					
09H30 - 10H00	GARDERIE									
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2
10H00 - 10H20	FÉRIÉ				relai gym		échauffement gym		échauffement Piste accro	échauffement fask-track
10H20 - 10H50					sol	barre	saut	barre	poutre	sol
10H50 - 11H20					barre	sol	barre	saut	sol	poutre
11H20 - 11H50					morpion gym géant		parcours relais		sardine	
11H50 - 12H00										
12H15 - 13H00	REPAS									
13H00 - 13H45	TEMPS CALME & VIDEO									
13H45 - 14H15	FÉRIÉ				épervier		poule, renard, vipère		course d'orientation 	
14H15 - 14H45					poutre	saut	poutre	sol		
14H45 - 15H15					saut	poutre	sol	poutre		
15H15 - 15H45					gamelle		badminton/foot			
15H45 - 16H15										




ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT





SUMMER GYM 2

Du lundi 12 au vendredi 16 juillet 2021

Horaires	LUNDI 12 JUILLET	MARDI 13 JUILLET	MERCREDI 14 JUILLET	JEUDI 15 JUILLET	VENDREDI 16 JUILLET					
09H30 - 10H00	GARDERIE									
	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>
10H00 - 10H20	échauffement Piste accro	échauffement fask-track	échauffement gym		féié	bowling 	échauffement relais			
10H20 - 10H50	poutre	sol	saut	saut			barre	sol		
10H50 - 11H20	sol	poutre	barre	barre			sol	barre		
11H20 - 11H50	trampoline		Ping pong/badminton				parcours du combattant			
11H50 - 12H00										
12H15 - 13H00	REPAS									
13H00 - 13H45	TEMPS CALME & VIDEO									
13H45 - 14H15	échauffement cardio		cerceau pivotant		féié	1, 2, 3, gym		jeux		
14H15 - 14H45	barre	sol	sol	poutre		sol	barre	poutre	saut	
14H45 - 15H15	sol	barre	poutre	sol		barre	sol	saut	poutre	
15H15 - 15H45	police voleur		voleur de cadeaux			jeu du chat		trampoline		
15H45 - 16H15										





ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT





SUMMER GYM 3

Du lundi 19 au vendredi 23 juillet 2021

Horaires	LUNDI 19 JUILLET	MARDI 20 JUILLET	MERCREDI 21 JUILLET	JEUDI 22 JUILLET	VENDREDI 23 JUILLET						
09H30 - 10H00	GARDERIE										
	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	
10H00 - 10H20	jeux		échauffement gym		Échauffement Piste acro	échauffement fask-track	échauffement fask-track	Échauffement Piste acro	échauffement relais		
10H20 - 10H50	poutre	sol	saut	barre	barre	poutre	poutre	barre	barre	saut	
10H50 - 11H20	sol	poutre	barre	saut	sol	saut	saut	sol	saut	barre	
11H20 - 11H50	béret		ballon chasseur		police voleur		trampoline		quidditch		
11H50 - 12H00											
12H15 - 13H00	REPAS										
13H00 - 13H45	TEMPS CALME & VIDEO										
13H45 - 14H15	course à la chaîne		hip hop 		Échauffement Piste linéaire	3 secondes pour...		échauffement Piste linéaire	hip hop 		Cap'Gym
14H15 - 14H45	barre	saut			sol	sol	poutre	sol			
14H45 - 15H15	saut	barre			poutre	poutre	sol	barre			
15H15 - 15H45	trampoline				freeze game		voleur de cadeaux		freeze game		
15H45 - 16H15											




ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT





SUMMER GYM 4

Du lundi 16 au vendredi 20 août 2021


Horaires	LUNDI 16 AOÛT	MARDI 17 AOÛT	MERCREDI 18 AOÛT	JEUDI 19 AOÛT	VENDREDI 20 AOÛT					
09H30 - 10H00	GARDERIE									
	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>
10H00 - 10H20	échauffement relais		Échauffement Fask-track	Échauffement Piste accro	échauffement cardio		piscine 	échauffement Piste accro	échauffement fask-track	
10H20 - 10H50	barre	sol	saut	poutre	sol	barre		poutre	sol	
10H50 - 11H20	sol	barre	poutre	saut	barre	sol		sol	poutre	
11H20 - 11H50	police voleur		trampoline		morpion gym géant			sardine		
11H50 - 12H00										
12H15 - 13H00	REPAS									
13H00 - 13H45	TEMPS CALME & VIDEO									
13H45 - 14H15	jeux		chef d'orchestre		course à la chaîne		poule, renard, vipère		épervier	
14H15 - 14H45	poutre	saut	sol	barre	saut	barre	sol	poutre	barre	saut
14H45 - 15H15	saut	poutre	barre	sol	barre	saut	poutre	sol	saut	barre
15H15 - 15H45	gamelle		tricking/trampoline		frisbee		badminton/foot		trampoline	
15H45 - 16H15										





SUMMER GYM 5

Du lundi 23 au vendredi 27 août 2021

Horaires	LUNDI 23 AOÛT		MARDI 24 AOÛT		MERCREDI 25 AOÛT		JEUDI 26 AOÛT		VENDREDI 27 AOÛT	
09H30 - 10H00	GARDERIE									
	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>
10H00 - 10H20	Échauffement Fask-track	Échauffement Piste accro	échauffement relais		échauffement Piste accro	échauffement fask-track	échauffement gym		échauffement gym	
10H20 - 10H50	saut	poutre	barre	sol	poutre	sol	sol	poutre	saut	barre
10H50 - 11H20	poutre	saut	sol	barre	sol	poutre	poutre	sol	barre	saut
11H20 - 11H50	gymnastique rythmique		parcours du combattant		trampoline		parcours relais		Ping pong/badminton	
11H50 - 12H00										
12H15 - 13H00	REPAS									
13H00 - 13H45	TEMPS CALME & VIDEO									
13H45 - 14H15	1, 2, 3, gym		jeux		tennis		échauffement cardio		cerceau pivotant	
14H15 - 14H45	sol	barre	poutre	saut			barre	saut	sol	poutre
14H45 - 15H15	barre	sol	saut	poutre			saut	barre	poutre	sol
15H15 - 15H45	jeu du chat		trampoline				police voleur		voleur de cadeaux	
15H45 - 16H15										

