




SUMMER'GYM 3

Du lundi 18 au vendredi 22 juillet 2022

Horaires	LUNDI 18 JUILLET			MARDI 19 JUILLET			MERCREDI 20 JUILLET			JEUDI 21 JUILLET			VENDREDI 22 JUILLET		
09H30 - 10H00	GARDERIE														
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
10H00 - 10H20	balle autrichienne			échauffement Piste accro	échauffement Praticable	échauffement fastrack	grenouilles et cigognes			 accrobranche			échauffement fastrack	échauffement Piste accro	échauffement Praticable
10H20 - 10H50	poutre	sol	barre	saut	barre	sol	sol	barre	saut				barre	sol	poutre
10H50 - 11H20	sol	poutre	saut	barre	saut	poutre	barre	sol	poutre				sol	barre	saut
11H20 - 11H50	blind test			gamelle			balle aux prisonniers						relai gym		
11H50 - 12H00															

12H15 - 13H45	REPAS & TEMPS CALME														
---------------	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13H45 - 14H15	vous avez 3 secondes...			échauffement gym			épervier			pendu dansant			poule, renard, vipère		
14H15 - 14H45	trampoline	saut	poutre	sol	trampoline	barre	trampoline	poutre	sol	saut	poutre	trampoline	barre	sol	trampoline
14H45 - 15H15	barre	trampoline	sol	trampoline	poutre	saut	poutre	saut	trampoline	poutre	trampoline	sol	sol	trampoline	poutre
15H15 - 15H45	saut	barre	trampoline	poutre	sol	trampoline	saut	trampoline	barre	trampoline	saut	barre	trampoline	barre	sol
15H45 - 16H15	galère			capture de drapeaux			parcours			times up			balle autrichienne		

