



SUMMER'GYM 2

Du lundi 11 au vendredi
15 juillet 2022

Horaires	LUNDI 11 JUILLET	MARDI 12 JUILLET	MERCREDI 13 JUILLET	JEUDI 14 JUILLET	VENDREDI 15 JUILLET
----------	------------------	------------------	---------------------	------------------	---------------------

09H30 - 10H00	GARDERIE								
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2		Groupe 1	Groupe 2
10H00 - 10H20	balle autrichienne		échauff Piste acro	échauff Praticable	relai gym		Férial	poule, renard, vipère	
10H20 - 10H50	poutre	sol	saut	barre	sol	barre		barre	sol
10H50 - 11H20	sol	poutre	barre	saut	barre	sol		sol	barre
11H20 - 11H50	blind test		gamelle		balle aux prisonniers			balle autrichienne	
11H50 - 12H00									

12H15 - 13H45 REPAS & TEMPS CALME

13H45 - 14H15	vous avez 3 secondes		échauffement gym		épervier		Férial	boxe française	
14H15 - 14H45	trampoline	saut	sol	trampoline	trampoline	poutre			
14H45 - 15H15	barre	trampoline	trampoline	poutre	poutre	saut			
15H15 - 15H45	saut	barre	poutre	sol	saut	trampoline			
15H45 - 16H15	un ogre dans le village		béret		parcours				



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT



