



SUMMER'GYM

Du Lundi 17 au Vendredi 21 Juillet 2023

Horaires	LUNDI 17 JUILLET			MARDI 18 JUILLET			MERCREDI 19 JUILLET			JEUDI 20 JUILLET			VENDREDI 21 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	échauff fask-track			échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauffement gym					
10H20 - 10H50	barres	sol	trampoline	saut	trampoline	barres	trampoline	sol	saut	saut	barres	sol			
10H50 - 11H20	sol	barres	saut	trampoline	saut	sol	barres	trampoline	sol	barres	saut	trampoline			
11H20 - 12h30	blind test			gamelle			balle aux camps			balle autrichienne					
12h30 - 14h15	REPAS														
14h15 - 14h30	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauffement gym			échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro			
14h30 - 15h00	trampoline	saut	sol	barres	sol	saut	poutre	saut	trampoline	trampoline	sol	barres			
15h00 - 15H30	saut	trampoline	barres	sol	saut	trampoline	saut	poutre	barres	sol	trampoline	saut			
15H30 - 16H00	barres	sol	saut	saut	sol	barres	sol	barres	poutre	agrès libre					

