



# SUMMER'GYM

Du Lundi 10 au Vendredi 14 Juillet 2023

Horaires	LUNDI 10 JUILLET			MARDI 11 JUILLET			MERCREDI 12 JUILLET			JEUDI 13 JUILLET			VENDREDI 14 JUILLET		
09H30 - 10H00	<b>GARDERIE</b>														
	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	échauffement gym			échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable	férié		
10H20 - 10H50	saut	barres	sol	saut	trampoline	barres	trampoline	sol	saut	barres	sol	trampoline			
10H50 - 11H20	barres	saut	trampoline	trampoline	saut	sol	barres	trampoline	sol	sol	barres	saut			
11H20 - 12h00	balle autrichienne			gamelle			balle aux camps			blind test					
12h30 - 14h	<b>REPAS</b>														
13H45 - 14H00	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauffement gym			échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track	férié		
14H00 - 14h45	trampoline	sol	barres	barres	sol	saut	poutre	saut	trampoline	trampoline	saut	sol			
14h45 - 15H30	sol	trampoline	saut	sol	saut	trampoline	saut	poutre	barres	saut	trampoline	barres			
15H30 - 16H15	barres	saut	sol	saut	sol	barres	sol	barres	poutre	agrès libre					



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

