



SUMMER'GYM

Du Lundi 14 au Vendredi 18 Août 2023

Horaires	LUNDI 14 Août			MARDI 15 Août			MERCREDI 16 Août			JEUDI 17 Août			VENDREDI 18 Août				
09H30 - 10H00	GARDERIE																
	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 3</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 3</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 3</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 3</i>	<i>Groupe 1</i>	<i>Groupe 2</i>	<i>Groupe 3</i>		
10H00 - 10H20	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	férié			échauffement gym			échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track		
10H20 - 10H50	trampoline	sol	saut				saut	barres	sol	barres	sol	trampoline	saut	trampoline	saut	trampoline	barres
10H50 - 11H20	barres	trampoline	sol				barres	saut	trampoline	sol	barres	saut	trampoline	saut	trampoline	saut	sol
11H20 - 12h00	balle aux camps						balle autrichienne			blind test			gamelle				
12h30 - 14h	REPAS																
13H45 - 14H00	échauffement gym			férié			échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable		
14H00 - 14h45	poutre	saut	trampoline				trampoline	sol	barres	trampoline	saut	sol	barres	sol	saut		
14h45 - 15H30	saut	poutre	barres				sol	trampoline	saut	saut	trampoline	barres	sol	saut	trampoline		
15H30 - 16H15	sol	barres	poutre				barres	saut	sol	sol	barres	saut	agrès libre				



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

