



# SUMMER'GYM

Du Lundi 21 au Vendredi 25 Août 2023

Horaires	LUNDI 21 Août			MARDI 22 Août			MERCREDI 23 Août			JEUDI 24 Août			VENDREDI 25 Août		
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 fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track			
10H20 - 10H50	saut	barres	sol	barres	sol	trampoline	trampoline	sol	saut	saut	trampoline	barres			
10H50 - 11H20	barres	saut	trampoline	sol	barres	saut	barres	trampoline	sol	trampoline	saut	sol			
11H20 - 12h00	balle autrichienne			blind test			balle aux camps			gamelle					
12h30 - 14h	<b>REPAS</b>														
13H45 - 14H00	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track	échauffement gym			échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable			
14H00 - 14h45	trampoline	sol	barres	trampoline	saut	sol	poutre	saut	trampoline	barres	sol	saut			
14h45 - 15H30	sol	trampoline	saut	saut	trampoline	barres	saut	poutre	barres	sol	saut	trampoline			
15H30 - 16H15	barres	saut	sol	sol	barres	saut	sol	barres	poutre	agrès libre					



ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

