




Horaires	LUNDI 08 JUILLET			MARDI 09 JUILLET			MERCREDI 10 JUILLET			JEUDI 11 JUILLET			VENDREDI 12 JUILLET
09H30 - 10H00	ACCUEIL												
	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 praticable	échauff fast-track	échauff piste accro	échauff fast-track	échauff piste accro	échauff praticable	échauff piste accro	échauff praticable	échauff fast-track	INITIATION PARKOUR
10H20 - 10H50	sol	barres	poutre	poutre	sol	barres	trampoline	barres	sol	barres	poutre	trampoline	
10H50 - 11H20	saut	poutre	trampoline	trampoline	barres	poutre	saut	poutre	barres	sol	trampoline	saut	
11H20 - 12h00	cerceaux musicaux			chat perché (façon gym)			blind test			balle autrichienne			
12h30 - 14h15	REPAS												
14h15 - 14h30	échauff fast-track	échauff piste accro	échauff praticable	échauff piste accro	échauff praticable	échauff fast-track	échauff praticable	échauff fast-track	échauff piste accro	échauff fast-track	échauff piste accro	échauff praticable	
14h30 - 15h00	barres	sol	saut	sol	trampoline	saut	barres	trampoline	saut	saut	barres	sol	
15h00 - 15H30	poutre	trampoline	barres	barres	saut	trampoline	poutre	sol	trampoline	trampoline	sol	poutre	
15H30 - 16H15	trampoline	saut	sol	saut	poutre	sol	sol	saut	poutre	agrès libre			
GARDERIE													

