



STAGE VACANCES

SUMMER'GYM



Du Lundi 06 Juillet au Vendredi 10 Juillet 2026

Horaires	LUNDI 06 JUILLET			MARDI 07 JUILLET			MERCREDI 08 JUILLET			JEUDI 09 JUILLET			VENDREDI 10 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	ARRIVEE 8H30
10H00 - 10H30	échauffement collectif 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	
10H30 - 11H10	trampoline	barres	sol	barres	sol	trampoline	sol	barres	poutre	barres	sol	trampoline	
11H10 - 11H50	barres	saut	poutre	saut	poutre	barres	barres	poutre	trampoline	poutre	barres	saut	
11H50 - 12h00	ÉTIREMENTS												
12h30 - 14h15	REPAS												
14h15 - 14h30	échauffement relais			échauffement cerceaux musicaux			échauffement balle autrichienne			échauffement collectif gym			
14h30 - 15h00	poutre	trampoline	saut	trampoline	saut	poutre	trampoline	saut	sol	trampoline	saut	barres	
15h00 - 15H30	sol	poutre	barres	poutre	barres	sol	saut	trampoline	barres	sol	trampoline	poutre	
15H30 - 16H15	saut	sol	trampoline	sol	trampoline	saut	poutre	sol	saut	agrès libre			
16H15 - 17H00	ACCUEIL FIN DE JOURNÉE												



Vandœuvre!