



HOLY'GYM






CLUB AFFILIÉ OR

QUAL CLUB

STAGE VACANCES

Du Lundi 16 Février au Vendredi 20 Février 2026

Horaires	LUNDI 16 FEVRIER			MARDI 17 FEVRIER			MERCREDI 18 FEVRIER			JEUDI 19 FEVRIER			VENDREDI 20 FEVRIER
09H30 - 10H00	ACCEUIL												
	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 - 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	ÉTTIREMENTS												
12h30 - 14h15	REPAS												
14h15 - 14h30	échauffement balle aux prisonniers			échauffement blind test			échauffement relais			échauff Praticable	échauff fask-track	échauff Piste-accro	
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 - 16H45	GARDERIE												



Vandœuvre!