



## STAGE VACANCES

**HOLY'GYM**



CLUB AFFILIÉ OR

QUAL CLUB

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	<b>ACCEUIL</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			
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	<b>ÉTTIREMENTS</b>														
12h30 - 14h15	<b>REPAS</b>														
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	<b>AGRÈS LIBRE</b>					
16H15 - 16H45	<b>GARDERIE</b>														



*Maurice Frères*  
OPTICIENS DEPUIS 1880

*Vandoeuvre!*