








SUMMER'GYM



Du Lundi 13 Juillet au Vendredi 17 Juillet 2026

Horaires	LUNDI 13 JUILLET			MARDI 14 JUILLET			MERCREDI 15 JUILLET			JEUDI 16 JUILLET			VENDREDI 17 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	INITIATION PARKOUR 		
10H00 - 10H30	échauffement collectif gym			 14 JUILLET Fête Nationale			échauff Piste-accro	échauff Praticable	échauff fask-track	échauff fask-track	échauff Piste-accro	échauff Praticable			
10H30 - 11H10	sol	trampoline	barres				barres	sol	trampoline	trampoline	barres	sol			
11H10 - 11H50	poutre	barres	saut				saut	poutre	barres	saut	poutre	barres			
11H50 - 12h00							 FRANCE DAY LA JOURNÉE DE LA BASTILLE LA FÊTE NATIONALE DE LA FRANCE 14 JULY LE JOUR DE FRANCE			ÉTIREMENTS					
12h30 - 14h15				REPAS											
14h15 - 14h30	échauffement épervier gym						échauffement blind test			échauffement balle aux prisonniers					
14h30 - 15h00	saut	poutre	trampoline				trampoline	saut	poutre	barres	trampoline	poutre			
15h00 - 15H30	barres	sol	poutre				poutre	barres	sol	poutre	sol	trampoline			
15H30 - 16H15	trampoline	saut	sol				sol	trampoline	saut	agrès libre					
16H15 - 17H00	ACCUEIL FIN DE JOURNÉE														