

STAGE VACANCES



HOLY'GYM



CLUB AFFILIÉ OR

QUAL CLUB

Du Lundi 20 Avril au Vendredi 24 Avril 2026

Horaires	LUNDI 20 AVRIL			MARDI 21 AVRIL			MERCREDI 22 AVRIL			JEUDI 23 AVRIL			VENDREDI 24 AVRIL		
09H00 - 10H00	ACCUEIL												POKEYLAND		
	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	ÉTIREMENTS														
															
12h00 - 14h15	REPAS														
															
14h15 - 14h30	échauffement balle aux camps			échauffement parkour			échauffement cercaux musicaux				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!