STAGE ETE GYMNASTIQUE POUR TOUS

(enfants nés entre 2007 et 2015)

du 11 au 15 juillet 2022

du lundi au vendredi de 9h15 à 16h45

aux Arènes de Metz

Inscription dans la limite des places disponibles, accompagnée d'un chèque à envoyer à :
METZ GYM - 14 rue du Pâtural la Crête - 57685 AUGNY ou à régler par virement

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		VENDREDI	
9H30 10H	Echauffement	FLOOR IS LAVA		CACHE CACHE		RELAIS		4 SAISONS	
10H 11H	Activité 1	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR
		Poutre / Saut	Ballon	Sol / Trampo	Corde	Trampo / Saut	Collabo / Echanges	Sol / Fastrack	Espace / Formation
11H 12H	Activité 2	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR
		Barre / Trampo	Danse / Saut / Equi / Pivot	Barres / Parkour	Création	Sol / poutre	Création	Poutre / Parkour	Création
12H 13H30	Repas tiré du sac								
13H30 13H45	Echauffement								
13H45 14H45	Activité 3	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR	GAM / GAF	GR
		Fastrack / Acro	Ruban	Poutre / Saut	cerceaux	Barres / Acro	Massue	Trampo / Saut	Création
14H45 15H	Goûter offert								
15H 16H30	Activité 4								

8<----------

INSCRIPTION

NOM, prénom de l'enfant…….
Année de naissance : ……
N° de téléphone (en cas d'urgence) : ……..

Pour les enfants non licenciés à Metz Gym, fournir une attestation de responsabilité civile ou assurance extra-scolaire.

Inscription au stage :

- Journée du 11 juillet 2022 O 20 €
- Journée du 12 juillet 2022 O 20 €
- Journée du 13 juillet 2022 O 20 €
- Journée du 15 juillet 2022 O 20 €
- Semaine du 11 au 15 juillet 2022 O 80 €

Règlement : …….. € Chèque O Virement O