



Camp d'entraînement Gymnika

Bonjour à tous,

Dans l'objectif d'évaluer et de former nos jeunes gymnastes nous organisons une évaluation/camp d'entraînement à Gymnika le dimanche 7 avril 2019 de 9h à 16h.

Lors de cette journée, les gymnastes seront pris en charge par les entraîneurs et évalués par des spécialistes à chaque appareil. Les parents ne pourront malheureusement pas entrer dans le gymnase parce qu'il y aura d'autres cours.

Vos enfants devront apporter un lunch froid pour le diner ainsi que des collations et une bouteille d'eau. Ils devront être en tenue de compétition (short + singlet). Ce camp d'entraînement remplace le cours du samedi 6 avril 2019.

Groupes invités : Tout secteur masculin, espoir, régional, avenir et petite relève

Spécialistes : JS Tougas, René Cournoyer, Eglinger Thibaut

Date : Dimanche 7 avril 2019

HORAIRE : 9h à 16h

- 9h à 10h : échauffement, ligne de corps, bases sol
- 10h à 10h40 : 1^{er} appareil
- 10h40 à 11h20 : 2^{em} appareil
- 11h20 à 12h : 3^{em} appareil
- 12h à 13h00 : Lunch
- 13h à 13h40 : 4^{eme} appareil
- 13h40 à 14h20 : 5^{em} appareil
- 14h20 à 15h : 6^{em} appareil
- 15h à 16h : Flex + jeux