



STAGE VACANCES



CLUB AFFILIÉ OR

QUAL CLUB

Du Lundi 27 Octobre au Vendredi 31 Octobre 2025

Horaires	LUNDI 27 OCTOBRE			MARDI 28 OCTOBRE			MERCREDI 29 OCTOBRE			JEUDI 30 OCTOBRE			VENDREDI 31 OCTOBRE	
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	ARRIVÉE 8H30	
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	ÉTTIREMENTS													
12h30 - 14h15	REPAS													
14h15 - 14h30	échauffement balle autrichienne			échauffement cerceaux musicaux			échauffement collectif gym			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	AGRÈS LIBRE				
16H15 - 16H45	GARDERIE													



Vandoeuvre!