



COUPES FORMATIONS 3

ÉTAPE 2

DIMANCHE 29 MAI 2016



ASR Antony

L'ADRESSE

Complexe Omnisports du CUCHERON 25 rue Bigourdan, 91 320 WISSOUS

L'ORGANISATION

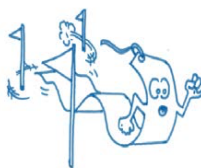
| Gymnastes d'Antony | Horraires |
|------------------------|-------------|
| Rendez-vous | 12h30 |
| Echauffement | 13h15 |
| Tests Physiques | 14h45 |
| Main Libre (+ Massues) | 15h à 15h30 |
| Ballon | 15h30 à 16h |

LES GYMNASTES

Les gymnastes doivent arriver coiffées (chignon) et maquillées (fard à paupière blanc et rose, fard à joue, rouge à lèvres).

Prévoir sa tenue d'entraînement (débardeur du club, short, demi-pointe, claquettes) et une bouteille d'eau.

Les gymnastes doivent prévoir une paire de baskets d'intérieur propres pour la course de 20 mètres, une corde pour les sautillés, une paire de massues et un ballon.



CONTACT AMELIE: 0607011084

asrantony.fr