



# COUPE FORMATION 4

ÉTAPE 1

SAMEDI 23 MARS 2019

**ASR  
Antony**



## L'ADRESSE

Centre Sportif JL Moulin rue Montespan, 91000 Evry

## L'ORGANISATION

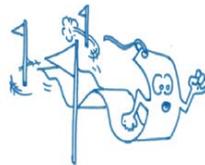
Gymnastes d'Antony	Horraires
Rendez-vous au vestiaire	9h
Echauffement	9h15
Corde / Massues	9h45

## LES GYMNASTES

Les gymnastes doivent arriver coiffées (chignon) et maquillées (fard à paupière, 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 avoir leur corde et massues.



CONTACT AMELIE: 0607011084

[asrantonny.fr](http://asrantonny.fr)