



COUPES FORMATIONS 2

ÉTAPE 1

DIMANCHE 1er MARS 2020



ASR Antony

L'ADRESSE

Gymnase de la Petite Arche, 33 impasse Jean Rostand, 78260 ACHERES

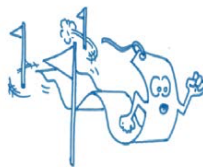
L'ORGANISATION

Gymnastes d'Antony	Horaires
Rendez-vous dans les gradins	13h45
Echauffement Général	14h20
Entraînement sur le praticable	15h20
Passages en musique (ruban + mains libres)	15h35
Tests physiques	16h
Défilé des gymnastes	16h25

LES GYMNASTES

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

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



CONTACT HELENE 06 64 38 02 84

asrantony.fr