



COUPES FORMATIONS 2 & 3

ÉTAPE 1

DIMANCHE 1er MARS 2020



L'ADRESSE

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

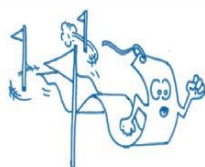
L'ORGANISATION

| Gymnastes d'Antony | Horaires |
|---|----------|
| Rendez-vous dans les gradins | 13h45 |
| Echauffement Général | 14h20 |
| Entraînement sur le praticable | 15h20 |
| Passages en musique (ballon + 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 BALLON.



CONTACT Camille 06.42.74.43.21

asrantonny.fr