



COUPES FORMATIONS 3

ÉTAPE 1

DIMANCHE 29 MARS 2015



L'ADRESSE

Gymnase Cornuel - 2 allée Cornuel - 91510 LARDY

L'ORGANISATION

Gymnastes d'Antony	Horraires
Rendez-vous	12h30
Echauffement	13h15
Tests Physiques	14h à 15h
Main Libre	15h à 15h30
Cerceau	15h30 à 16h

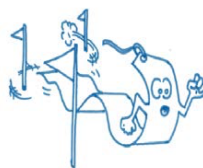
Attention passage à l'heure d'été !

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 et un cerceau (à prendre dans le local de velpeau mercredi 25 Mars 2015)



CONTACT AMELIE: 0607011084

asrantony.fr