

Emploi du temps - Programme Stage Ado - Eté 2021

		14h / 15h	15h / 15h50	15h50 / 16h40	16h40 / 17h	17h / 17h50	17h50 / 18h
Lundi 12/07	Groupe 1	Echaufft à thème Gymnique	Circuit Saut	Circuit Barres	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Circuit Barres	Circuit Saut			
Mardi 13/07	Groupe 1	Echauf à thème Aéro	Circuit Sol	Poutre GAF/Arçons-Anneaux GAM	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Poutre	Circuit Sol			
	Gr Aéro		Séance Aéro avec Virginie				
Jeudi 15/07	Groupe 1	Activité extérieure - Acrobranche					
	Groupe 2						
Lundi 19/07	Groupe 1	Echt à thème danse	Circuit Saut	Circuit Barres	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Circuit Barres	Circuit Saut			
	Gr Danse		Séance Danse avec Clara				
Mardi 20/07	Groupe 1	Echauf à thème acro base	Circuit Sol Arrière	Poutre GAF/Arçons-Anneaux GAM	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Poutre	Circuit Sol Arrière			
Mercredi 21/07	Groupe 1	Echaufft à thème Aéro	Circuit Sol Avant	Circuit Poutre	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Circuit Poutre	Circuit Sol Avant			
	Gr Aéro		Séance Aéro avec Virginie				
Mercredi 18/08	Groupe 1	Echt à thème Gymnique	Circuit Saut	Circuit Barres	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Circuit Barres	Circuit Saut			
Jeudi 19/08	Groupe 1	Echauffement à thème Aéro	Circuit Sol	Poutre GAF/Arçons-Anneaux GAM	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Poutre	Circuit Sol			
	Gr Aéro		Séance Aéro avec Virginie				
Vendredi 20/08	Groupe 1	Activité extérieure - Escalade					
	Groupe 2						
Lundi 23/08	Groupe 1	Echauffement à thème STEP	Circuit Saut	Circuit Barres	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Circuit Barres	Circuit Saut			
Mardi 24/08	Groupe 1	Echauffement à thème ATR	Circuit Sol	Poutre GAF/Arçons-Anneaux GAM	Pause Goûter	Séance à Thème	Etirements
	Groupe 2		Poutre	Circuit Sol			
Mercredi 25/08	Groupe 1	Activité extérieure - Multi-jeux sportifs sous forme de tournoi					
	Groupe 2						