

VACANCES D'AVRIL.

Les visio devenant compliqué pour tout le monde, nous vous proposons un autre système de maintien physique, pour nous permettre de revenir au gymnase dans de bonne condition.

Nous vous proposons trois circuits par jours suivant ce que vous avez à disposition chez vous : trampoline, piste gonflable, tapis de sol.

Attention le même circuit ne doit pas être fait deux jours de suite essayer d'intervertir ou laisser une journée de repos entre.

Vous devez cliquer sur le lien correspondant au matériel que vous avez, celui-ci vous enverra directement sur la vidéo. Avant chaque circuits attention a bien vous échauffer, et vous étirer en fin de séances.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Groupes 6ans A 8 ans	Liens d'échauffement : Lien circuit trampoline : Saut gymniques Lien circuit piste gonflable : Lien avec tapis sol, matelas :	Liens d'échauffement : Lien circuit trampoline : Lien circuit piste gonflable : Lien avec tapis sol, matelas :	Liens d'échauffement : Lien circuit trampoline : Lien circuit piste gonflable : Lien avec tapis sol, matelas :	Liens d'échauffement : Lien circuit trampoline : Lien circuit piste gonflable : Lien avec tapis sol, matelas :	Liens d'échauffement : Lien circuit trampoline : Lien circuit piste gonflable : Lien avec tapis sol, matelas :

VACANCES D'AVRIL.

Les visio devenant compliqué pour tout le monde, nous vous proposons un autre système de maintien physique, pour nous permettre de revenir au gymnase dans de bonne condition.

Nous vous proposons trois circuits par jours suivant ce que vous avez à disposition chez vous : trampoline, piste gonflable, tapis de sol.

Attention le même circuit ne doit pas être fait deux jours de suite essayer d'intervertir ou laisser une journée de repos entre.

Vous devez cliquer sur le lien correspondant au matériel que vous avez, celui-ci vous enverra directement sur la vidéo. Avant chaque circuits attention a bien vous échauffer, et vous étirer en fin de séances.

Groupes	Lien d'échauffement :	Liens d'échauffement :	Liens d'échauffement :	Liens d'échauffement :	Liens d'échauffement :
9ans Et Plus	Lien circuit trampoline :				
	Lien circuit piste gonflable :				
	Lien avec tapis sol, matelas :				