

LA VAILLANTE CHATILLONNAISE GYMNASTIQUE ORGANISE

2 sessions de stages d'été

1^{ère} session : du 9 au 13 juillet 2018

2^{ème} session : du 16 au 20 juillet 2018

Ce Stage s'adresse aux jeunes qui souhaitent découvrir et se perfectionner dans la gymnastique artistique ou acrobatique.

Les filles et les garçons à partir de 5 ans pratiquent leur sport favori sous la conduite d'entraîneurs qualifiés dans un environnement optimal et sécurisé pour assurer le bien être de chacun des participants afin de s'initier, se perfectionner, faire de réels progrès, s'amuser et passer d'inoubliables moments .

La gymnastique est un sport complet demandant, force, souplesse, équilibre, technique et une touche artistique.

Votre enfant adore bouger, courir, sauter, faire des roulades alors :

la Vaillante Châtillonnaise vous attend pour une découverte ou un perfectionnement de la gymnastique et des activités ludiques à travers des parcours, ateliers et modules.

Début de la semaine de stage : lundi de 9 h à 17 h

Fin de la semaine de stage : vendredi à 17 h.

Déroulement d'une journée type : 09 h à 17 h

- 09 h : accueil
- 09 h15 à 11 h 00 : parcours gymnastique ludique
- 11 h 00 à 12 h15 : jeux gymniques
- 12 h 15 à 13 h15 : repas sorti du sac
- 13 h 15 à 14 h : animations, ateliers
- 14 h 00 à 16 h : séances d'entraînement type (Voir ci-dessous)
- 16 h 00 à 16 h 30 : goûter
- 16 h 30 à 17 h 00 : activités récréatives
- 17 h : Fin de la journée

Contenu d'une séance d'entraînement :

- éléments acrobatiques (souplesse, maintien, agilité, tumbling)
- initiation ou perfectionnement aux pyramides
- techniques corporelle, les sauts, pivots équilibre, maintien
- maîtrise collective (course combinée, occupation de l'espace, relation entre gymnastes, coordination ...)

TARIFS

- 160 euros les 5 jours
du lundi au vendredi de 9 h à 17h (repas tiré du sac)
- 40 euros la journée de 9 h à 17 h (repas tiré du sac)

Goûter offert par le club