

PLANNING STAGE MULTI 10-13 ANS

19 AU 23 OCTOBRE

**LUNDI
BISSY**

**MARDI
BISSY**

**MERCREDI
PALESTRE**

**JEUDI
PALESTRE**

**VENDREDI
PALESTRE**

9h00

Accueil / Echauffement

10h00

GAC

Cross Training / GR

Trampo

Trampo

11h00

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut Trampo

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut

12h00

12h-12h30 Jeux /
Repas

12h - 12h30 Jeux /
Repas

12h - 12h30 Jeux /
Repas

OLYMPIADES
Jeu de d'équipe
Relais originaux
Grand Jeu
Mérande

12h-12h30 Jeux /
Repas

13h00

14h00

Grand Jeu Sportif

Grand Jeu Sportif
Mérande

15h00

Zumba

LOTO

Laser game

16h00

16h45-17h Gouter

16h45-17h Gouter

17h00

PLANNING STAGE MULTI 10-13 ANS

26 AU 30 OCTOBRE

**LUNDI
PALESTRE**

**MARDI
PALESTRE**

**MERCREDI
PALESTRE**

**JEUDI
PALESTRE**

**VENDREDI
PALESTRE**

9h00

Accueil / Echauffement

10h00

Trampo

Cross Training /
Trampo

GAC / Trampo

Trampo

11h00

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut Trampo

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut

Circuit Gym - Poutre
Barres Saut

12h00

12h-12h30 Jeux /
Repas

12h - 12h30 Jeux /
Repas

12h - 12h30 Jeux /
Repas

OLYMPIADES
Jeu de d'équipe
Relais originaux
Grand Jeu
Mérande

12h-12h30 Jeux /
Repas

13h00

14h00

Grand Jeu Sportif

LOTO

GR

Grand Jeu Sportif

Laser game

15h00

16h45-17h Gouter

16h45-17h Gouter

16h00

17h00