



STAGE DE GYMNASTIQUE SECTEUR COMPÉTITION

Stage de reprise Août 2019

Lundi 26 - Mardi 27 - Jeudi 29 et Vendredi 30 août 2019



L'Usol Gymnastique organise un stage gymnique, riche et varié en émotions et en sensations ! Nos animatrices Anne et Cécile vous ont concocté un programme de champions !

Elles vous attendent nombreux chaque jour de 9h00 à 16h30 au gymnase de Vaugneray.

Nous respectons le nombre maximum de jeunes par encadrant afin de garantir les meilleures conditions de sécurité possible. Les places sont donc limitées !

C'est pourquoi, nous vous remercions de bien vouloir inscrire votre enfant

avant le 27 juillet 2019.

Bulletin d'inscription

renseignements

Nom et prénom du responsable légal :

Portable de la mère : du Père :

Personne à prévenir en cas d'urgence (Nom + téléphone) :

Tarifs :

- ✦ 19 euros la journée
 - ✦ Nous proposons un tarif dégressif :
-10% au 2^{ème} enfant et -20% au 3^{ème} enfant
- nous acceptons les chèques, chèques vacances, espèces ainsi que les réductions CE*

Pour valider l'inscription, merci de remettre sous enveloppe fermée ce bulletin dûment rempli, accompagné du règlement, à l'entraîneur de votre enfant

avant le 27 juillet 2019

Au programme...

Matin :

- Décrassage de rentrée (fractionné)
- Circuit training général

Après-midi :

- Base alignement sol
- Souplesse active

Lundi 26

Matin :

- Décrassage + proprioception
- Circuit training bras

Après-midi :

- Course d'orientation
- Souplesse passive

Mardi 27

Matin :

- Circuit training cardio extérieur
- Circuit abdos-dos

Après-midi :

- Circuit bras agrès + base alignement agrès
- Souplesse active

Jeudi 29

Matin :

- Décrassage en duo
- Circuit training jambes

Après-midi :

- Mini-olympiades

Vendredi 30



A prévoir pour chaque jour :

- ✦ Tenue sportive et gymnique
- ✦ Basket
- ✦ Pique-nique pour le repas de midi
- ✦ Bouteille d'eau

Coordonnées des entraîneurs :

- ✦ Anne : 07 80 05 83 25
- ✦ Cécile : 06 78 24 98 05



Montant à régler :

Cocher les jours d'inscription pour chaque enfant / journée entière

- **Enfant 1** (Plein tarif)/Age :

Nom et prénom : Lundi Mardi Jeudi Vendredi

..... Jours x 19 € = €

- **Enfant 2** (- 10 %)/ Age :

Nom et prénom : Lundi Mardi Jeudi Vendredi

..... Jours x 17,10 € = €

- **Enfant 3** (- 20 %)/ Age :

Nom et prénom : Lundi Mardi Jeudi Vendredi

..... Jours x 15,20 € = €

Montant total à régler = €

