

20  
21

KREYOL GYM PRESENTE



# STAGE JUILLET GYMNASTIQUE

**SPÉCIAL INTENSIF  
DEUX SEMAINES A 347€**



**-10 % POUR LES LICENCIÉS  
KREYOL GYM**

**DU 19 AU 23 ET DU  
26 AU 30 JUILLET  
2021**

LIEU : MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE  
RUE AUGUSTE FLAUNE - FORT DE FRANCE

INSCRIPTION AU 0696196608

# SEMAINE 1

**OBJECTIF :**  
**GYM INTENSIVE**

**HORAIRE**  
**MATIN : 10H00 A 12H30**

**PAUSE DEJEUNER SUR**  
**PLACE, LÉGUMES, CRUDITÉS,**  
**FRUITS CONSEILLÉS**

**APRES-MIDI : 14H00 A 16H30**

## 19



- Présentation /  
Souplesse / Renfo
- Activités et Jeux

## 20

- Sol / Poutre
- Activités



## 21



- Poutre / Barres
- Activités

## 22



- Sol / Saut
- Activités

## 23



- Révisions
- Activités
- Compétition



# SEMAINE 2

**OBJECTIF :**  
**GYM INTENSIVE**

**HORAIRE**  
**MATIN : 10H00 A 12H30**

**PAUSE DEJEUNER SUR**  
**PLACE, LÉGUMES, CRUDITÉS,**  
**FRUITS CONSEILLÉS**

**APRES-MIDI : 14H00 A 16H30**



## 28

- Poutre / Barres
- Activités



## 29

- Sol / Saut
- Activités

## 26



- Présentation /  
Souplesse / Renfo
- Activités et Jeux

## 30

- Révisions
- Activités
- Compétition



## 27

- Sol / Poutre
- Activités

