

JOURNEE DEPARTEMENTALE ACCESS GYM

DIMANCHE 3 JUIN 2018 – LE HAILLAN

3 espaces dans la salle :

- Accueil Echauffement
- Circuit
- Etirement Récompenses – collation (A la charge du comité)

Le matin : Access Général

Niv 5-6

9h : Accueil + Echauffement

9h20 : Circuit

10h Etirement

10h10 : Remise des récompenses

10H20 : Collation

Niv 7-8

De 10h à 11h30

Niv 9-10

De 11h à 12H30

PAUSE REPAS

L'après midi : Access gym GAF

Blanc

De 14h à 15H30

Jaune

De 15h30 à 17H

Orange

De 17h à 18h30

L'après midi : En parallèle Access gym GAM

Blanc

De 14h à 15H30 → Démo ASH ?

Jaune

De 15h30 à 17H → Démo ASH ?

Orange

De 17h à 18h30 → Démo ASH ?