



Stage nat 10 – 11 ans
Pour les gymnastes qualifiées
au Championnat de France

Date de stage : 6/01/2024

Lieu de stage : Salle Delphine Ledoux, avenue Raymond Poincaré, Calais

Les horaires de stage : 9H30 – 17H30

Les gymnastes concernées : les gymnastes de la catégorie nat A, B et C 10-11 ans qualifiées pour Championnat de France

Déroulement de stage : 9H30 – 12H30 échauffement, travail corporel, difficultés de tests techniques des avenir, observation de difficultés des enchainements

13H30 – 17H30 échauffement individuel, travail des compositions ML et ballon

La présence des entraineurs est obligatoire !!!

Prévoir un repas, il y a la possibilité de réchauffer les plats

Contact : sveta.s.a@mail.ru

Svetlana KARBANOV
Responsable DRA GR
des Hauts-de-France