



## **Stage nat 10 – 11 ans qualifiées pour le Championnat de France**

**Date de stage** : 4/01/2025

**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 massue

***La présence des entraineurs est obligatoire !!!***

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

**Contact** : [sveta.s.a@mail.ru](mailto:sveta.s.a@mail.ru)