



ANECY
TRAMPOLINE

BULLETIN D'INSCRIPTION
AU STAGE D'ACTIVITES ACROBATIQUES
ET TRAMPOLINE – 6 / 10 ans

SALESIEENNE
OMNISPORTS



Je souhaite inscrire mon enfant au stage de trampoline et bases acrobatiques organisé au Gymnase Baudelaire (du Lycée Baudelaire à Cran-Gevrier), les jours suivants :

	LUNDI 14 FEVRIER	MARDI 15 FEVRIER	MERCREDI 16 FEVRIER	JEUDI 17 FEVRIER	VENDREDI 18 FEVRIER
Matin 10h/12h30					
Après-midi 13h30/16h					
Toute la journée 10h/16h					

(Cochez les cases choisies)

• **Informations personnelles**

Nom		
Prénom		
Date de naissance		
Niveau de pratique		
Personnes à contacter en cas d'urgence	Parent 1	Parent 2
E-Mail		

• **Règlement**

Demi-journée(s) _____ x 35

Journée(s) _____ x 50

Soit un total de _____ euros en espèces ou par chèque à l'ordre de *GILLES Grégory*.



ANNECY TRAMPOLINE

*Pendant les vacances de février,
Viens essayer le trampoline et t'entraîner
à différentes activités acrobatiques.*

Au programme :

10H00	Accueil / Echauffement
10H30	Bases acrobatiques au sol / Mini trampoline
11H10	Trampoline
11H50	Parcours gymniques aux agrès / Renforcement
	<i>12H30 / 13H30 Pause déjeuner et jeux collectifs de coopération</i>
13H30	Accueil / Echauffement
14H00	Bases acrobatiques au sol / Mini trampoline
14H40	Trampoline
15H20	Parcours gymniques aux agrès / Etirements

Chaque groupe débute à une activité différente et tourne toutes les 40 minutes. Ils sont constitués par niveau et tranche d'âge. Les thématiques abordées diffèrent le matin et l'après-midi (avant, arrière, rotations longitudinales, proprioception, cran...) pour **plus de variété et de plaisir**.

Qu'est ce qu'il te faut pour y participer :

- Un caleçon long / legging
- Un T-shirt (et une veste polaire pour l'échauffement s'il fait frais)
- Des chaussettes propres
- Les cheveux attachés (s'ils sont longs)
- Une gourde
- Ton pique-nique (si tu restes toute la journée avec nous)
- Et la fiche au verso, bien remplie par tes parents...

Bulletin à renvoyer à GILLES Grégory : gregenscene@hotmail.com ou pour toutes questions, vous pouvez téléphoner au 06 80 02 32 42.