



# Breizh Anim'Gym

DU 29 AVRIL AU 1ER MAI 2022

---

PROGRAMME PAR DISCIPLINE





# Breizh Anim'Gym

DU 29 AVRIL AU 1ER MAI 2022



## Petite enfance



### Vendredi 29 avril

**15h45 à 17h** A la rencontre de Ermigym avec Mickey, encadré par Soléne

### Samedi 30 avril

**10h à 11h** A la rencontre de Ermigym avec Mickey, encadré par Soléne

**11h35 à 13h35** Touche le premier niveau de toutes les gymnastique, avec Nathalie

### Dimanche 1 mai

**8h30 à 10h** A la rencontre de Ermigym avec Mickey, encadré par Soléne

## gym+ gym+ (remise en forme)

### Vendredi 29 avril

**12h à 13h** Séance LOMBA+ (protection du dos, alignement, force du haut du corps)

**13h à 14h** Séance FORM+ (pour garder la forme et coordination)

**19h à 20h** Séance FORM+ (pour garder la forme en endurance et équilibre)

### Samedi 30 avril

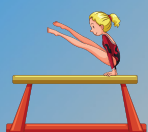
**9h45 à 10h45** Séance LOMBA+ (protection du dos, alignement, force du haut du corps)

**11h à 11h45** Séance FORM+ (pour garder la forme et coordination)

**19h15 à 19h35** Séance FORM+ (pour garder la forme en endurance et équilibre)

### Dimanche 1 mai

**12h50 à 13h10** Séance FORM + (pour garder la forme)



## Gymnastique artistique féminine

### Vendredi 29 avril

**17h à 18h** Découverte du sol, saut, barres asymétriques et de la poutre

### Samedi 30 avril

**9h30 à 12h** Découverte du 1er niveau du sol, saut, barres asymétriques et de la poutre

### Dimanche 1 mai

**15h10 à 16h15** Découverte de la discipline dans son environnement d'entraînement



# Breizh Anim'Gym

DU 29 AVRIL AU 1ER MAI 2022



## Gymnastique artistique masculine

### Vendredi 29 avril

17h à 18h

Découverte du sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe

### Samedi 30 avril

9h30 à 12h

Découverte du 1er niveau du sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles et de la barre fixe

11h35 à 13h35

Touche le premier niveau de toutes les gymnastiques, avec Nathalie

### Dimanche 1 mai

15h10 à 16h15

Découverte de la discipline dans son environnement d'entraînement



## Gymnastique rythmique

### Vendredi 29 avril

17h à 18h

Découverte du ruban

### Samedi 30 avril

13h35 à 14h55

Découverte de la pratique corporelle, ruban et ballon

### Dimanche 1 mai

10h10 à 11h30

Découverte du cerceau et des massues



## Gymnastique aérobic

### Vendredi 29 avril

20h à 21h

Découverte du tempo de l'aérobic, une discipline pour tous

### Samedi 30 avril

14h45 à 15h45

4 ateliers pour tout comprendre de l'aérobic

### Dimanche 1 mai

14h10 à 15h10

Les bases de l'aérobic





# Breizh Anim'Gym

DU 29 AVRIL AU 1ER MAI 2022



## Gymnastique Team Gym, Trampoline et Tumbling

### Vendredi 29 avril

17h à 18h

Des acrobaties sur différentes surfaces qui rebondissent beaucoup...

### Samedi 30 avril

17h50 à 19h05

Viens découvrir un trampoline de 15 mètres de long

### Dimanche 1 mai

16h à 17h

Un mix de tout = la TEAMGYM



## Parkour

### Vendredi 29 avril

18h à 19h

Viens apprendre des acrobaties de la rue

### Samedi 30 avril

10h à 11h

Parkour speed run en duel. Qui ira le plus vite ?

15h45 à 16h45

Parkour speed run en duel. Qui ira le plus vite ?

### Dimanche 1 mai

11h30 à 12h50

Viens apprendre des acrobaties de la rue



## Gymnastique Acrobatique

### Vendredi 29 avril

17h à 18h

Chorégraphie, voltige et pyramide sont maîtres mots

### Samedi 30 avril

15h45 à 16h45

Porteurs/Voltigeur, un travail d'équipe

### Dimanche 1 mai

13h10 à 14h10

A la découverte des portés