

ACTIVITES JUILLET	7/07 au 11/07	15/07 au 19/07	21/07 au 25/07	28/07 au 1/08
Les séances ont lieu du lundi au vendredi (excepté pour la semaine du lundi 14 juillet où le samedi sera inclus)				
ATGRS SPOT – Thionville De 4 à 12 ans	4/5 ans : 10H à 10H45 6/7 ans : 11H à 12H 6/7 ans : 13H30 à 14H30 6/7 ans : 14H45 à 15H45 8/9 ans : 11H15 à 12H15 8/9 ans : 13H à 14H 10/12 ans : 9H30 à 11H 10/12 ans : 14H15 à 15H45	4/5 ans : 10H à 10H45 6/7 ans : 10H à 11H 6/7 ans : 11H à 12H 6/7 ans : 13H à 14H 8/9 ans : 11H15 à 12H15 8/9 ans : 13H à 14H 8/9 ans : 14H15 à 15H15 10/12 ans : 14H15 à 15H45	4/5 ans : 10H à 10H45 4/5 ans : 14H45 à 15H30 6/7 ans : 10H à 11H 6/7 ans : 11H à 12H 8/9 ans : 11H15 à 12H15 8/9 ans : 13H à 14H 8/9 ans : 14H45 à 15H45 10/12 ans : 13H à 14H30 10/12 ans : 14H15 à 15H45	4/5 ans : 10H à 10H45 4/5 ans : 11H15 à 12H 6/7 ans : 10H à 11H 6/7 ans : 13H à 14H 6/7 ans : 14H45 à 15H45 8/9 ans : 11H à 12H 8/9 ans : 13H à 14H 10/12 ans : 10H30 à 12H 10/12 ans : 14H15 à 15H45

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu de pratique : SPOT 3 rue du Général Walker (à côté de la place de la Liberté)

Déroulement de la semaine :

Chaque jour est dédié à un autre engin de GR (il y en a 5 : cerceau, ballon, massues, corde, ruban)

Présentation de la chorégraphie aux parents à la fin de la dernière séance de la semaine.

Déroulement d'une séance :

Parents NON ADMIS en séance (sauf lors de la chorégraphie 15 minutes à la fin de la dernière séance)

Partie 1 : Echauffement corporel, y compris travail de souplesse

Partie 2 : Apprentissage des manipulations des engins

Partie 3 : Travail chorégraphique en musique

Partie 4 : Retour au calme

Recommandations :

Cheveux bien attachés (chignon ou tresse haute). Tenue près du corps (pas de capuche).

Chaussettes aux pieds (pas de baskets, pas de chaussons, pas de pieds nus) la GR se pratique sur une moquette