



**CONVOCATION DU REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL  
COUPE FORMATION NIVEAU 3      Gymnastes nées en 2009**

**Dimanche 10 décembre 2017**

**Maison des activités gymniques**

**10 bis, avenue Yves Brunaud 31770 COLOMIERS**

- 12H45      Accueil des gymnastes
- 13H              Echauffement corde avec les éléments corde CF3
- 14H30      Enchaînement Ruban en musique CF3
- 15H15 16H      Enchaînement au Main libre musique CF3
- 16H 16H45      Apprentissage des éléments au cerceau CF3
- 16H45 17H      Etirement souple

Matériel et tenue : Cheveux soigneusement coiffés, tenue d'entraînement. Prévoir un pull proche du corps, une bouteille d'eau ainsi que son Ruban à sa taille, corde à sa taille et un cerceau.

*Leila DRIDI*

*Responsable Départementale GR 31*

**COUPON A RENDRE LE JOUR DU REGROUPEMENT**

Nom de l'enfant .....Prénom de l'enfant  
.....

Année de naissance .....                      Inscrite au club : .....

Nom                      du                      responsable                      légal                      :  
.....

Numéro                      de                      téléphone                      en                      cas                      d'urgence                      :  
.....

Signature du responsable légal de la gymnaste

