

Programme entrainements Gymnastique Rythmique

Voici le Programme d'entraînement par Entraînement:

A faire 1 x / semaine

(le programme complet : echauffement, PP, et divers)

Pour ceux qui ont des engins (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban,...) à la maison vous pouvez les utilisés pour faire les "défis"

Les vidéos vous pouvez les envoyer par wetransfert à: gym.club.rodez@wanadoo.fr

	Echauffement	PP	Divers / Jeux
Semaine 1	Echauffement Loisir	PP Loisir 1	Défis: faire petite video avec un objet de la maison (peluche, ballon, jouet, livre,...) Faire un exercice de " Lancer" avec cet objet
Semaine 2		PP Loisir 2	Défis: faire petite video avec un objet de la maison (peluche, ballon, jouet, livre,...) Faire un exercice de " rouler" avec cet objet (corps ou sol)
Semaine 3		PP Loisir 1	Défis: faire petite video avec un objet de la maison (peluche, ballon, jouet, livre,...) Faire un exercice de " Chorégraphie libre" avec cet objet (max 10 sec)
Semaine 4		PP Loisir 2	Défis: faire petite video avec un objet de la maison (peluche, ballon, jouet, livre,...) Faire un exercice de " Lancer" avec cet objet

Groupe

Emilie B, Tess C, Elora D, Charlotte G, Louna HF, Emy L, Ambre M, Sarah M,

**En cas de problème ou de question, je suis disponible ... ecrire un mail à l'attention de Séverine
(gym.club.rodez@wanadoo.fr)**

**Si certaines gyms souhaitent, nous pouvons également mettre en place une rencontre en visio...
(mail en indiquant vos disponibilités,...)**