

**STAGE PERFORMANCE VACANCES DE PAQUES**  
**Préparation à la finale régionale Nouvelle Aquitaine**

Samedi 13 avril : pas d'entraînement (Jaï Alaï indisponible)

➤ Lundi 15 avril : 15h – 17h stage en GAF avec Lydie au gymnase  
(échauffement physique et initiation aux agrès GAF pour le travail du cran et le dépassement de soi)

➤ Mercredi 17 avril : 21h – 21h50 renforcement musculaire PILATES gymnase  
(possibilité de venir avec un des parents qui pourra participer au cours)

➤ Jeudi 18 avril : 14h – 17h Jaï Alaï (prévoir les baskets et les genouillères)

➤ Vendredi 19 avril : 19h30 – 20h30 atelier assouplissements gymnase  
(possibilité de venir avec un des parents qui pourra participer au cours)

Samedi 20 avril et Lundi 22 avril : pas d'entraînement (week-end de Pâques)

➤ Mardi 23 avril : jaï Alaï  
9h30 – 12h : ensemble National TC  
ensemble fédéral A 17 ans et moins

14h – 16h : ensemble régional 13 ans et moins  
ensemble fédéral A 13 ans et moins

➤ Jeudi 25 avril : jaï Alaï  
14h – 16h : ensemble fédéral A 13 ans et moins

15h30 – 17h : ensemble régional 13 ans et moins  
ensemble fédéral A 17 ans et moins

17h45 – 20h : ensemble national (rendez-vous à l'étage une barre de danse)

➤ Vendredi 26 avril : 10h – 12h pour toutes jaï Alaï

week-end du 27 & 28 avril : championnat régional à Bordeaux

Nous vous remercions d'avance pour votre implication et assiduité à ce stage de préparation pré-compétition pour le bien-être de votre équipe afin de mener à bien votre projet d'ensemble dans des conditions optimales et dans le respect de l'investissement de chaque gymnaste et de l'engagement des entraîneurs.

L'équipe technique