**STAGE DE PERFECTIONNEMENT GYMNASTIQUE RYTHMIQUE VACANCES D’HIVER 2024**

Avant-garde de Troyes Gymnastique Rythmique

**La section GR de L’AGT** propose un stage de perfectionnement de gymnastique rythmique pendant les vacances scolaires : Travailler les tests de validation de ruban, solidifier les manipulations de base et en découvrir des nouvelles, travailler les difficultés corporelles, les lancers, les placements et la technique.

**Date et Lieu:** **Du 26 Février au 1 Mars 2024** au COSEC Hoppenot,

 15 rue Alexandre Du Sommerard, à Troyes.

**Jours :** Du Lundi au vendredi

**Heures:** 9 H à 12 H et de 14 H à 17 H.

**Niveau de pratique:** Gymnastes du ruban bleu jusqu’au groupe Excellence.

**Journée type:** Échauffement à thème, travail orienté (de pieds, de maintien…), assouplissement, travail alterné de difficultés corporelles et de lancers, travail des tests de validation de ruban.

 Une sortie le vendredi après-midi (Prévoir de venir chercher votre fille sur place).

**Encadrement:** **Charline MASSART : diplômées BPJEPS Activité gymnique d’expression.**

**Tarifs:** **A la semaine : 65€** pargymnaste.

Chèques à l’ordre de l’AGT GR.

**La présence tous les jours est obligatoire (pas de stage à la carte). Cela est important pour les gymnastes de suivre le travail fait chaque jour de la semaine pour une réelle progression. Faire une seule semaine de stage par vacances ! La récupération du corps est importante**

Ce prix comprend uniquement l’animation du stage. Reste à la charge des familles le repas du midi (un pique-nique équilibré peut être pris sur le lieu du stage).

**Reprise de l'enfant en retard : 10€ PAR RETARD.**

**Prévoir:** **Une tenue près du corps (débardeur non décolleté), des patins de GR ou des chaussettes, une grande bouteille d’eau.**

 **Les genouillères (pour les gymnastes du club).**

 **S’attacher les cheveux, retirer les bijoux. Les portables doivent être éteints et rester dans les sacs. Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou vol.**

Pour plus de renseignements et pour toute réservation renvoyer le coupon ci-joint à:

*Mlle Charline Massart*

*Adresse :24 rue Benoit Malon 10300 Sainte Savine*

*Téléphone: 06.33.52.61.51*

**Maximum 15 places sont disponibles: ne tardez pas à me rendre votre autorisation, accompagnée du règlement.**

**FICHE D’INSCRIPTION STAGE DE PERFECTIONNEMENT HIVER 2024**

 **AGT GR :**

**AUTORISATION PARENTALE**

Je soussigné Mme/M……………………….…autorise ma fille…………………………………………………. âgée de ……….ans à participer au stage de Perfectionnement GR de l’AGTGR.

Adresse :…………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………...........................................

Numéro de téléphone (en cas d’urgence) : ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Cocher puis Entourer la formule choisie :**

Je choisis le tarif : [ ]  à la semaine du 26 Février au 1 Mars 2024

 Règlement à l'inscription (le joindre à cette fiche).

Ma fille restera manger sur le lieu du stage : oui [ ]  non [ ]

Ma fille sait-elle nager ? oui [ ]  non [ ]

Ma fille est autorisée à quitter seule le gymnase : oui [ ]  non [ ]

Ma fille est adhérente au club de l’AGT GR : oui [ ]  non [ ]

J’autorise le transport en voiture par une tierce personne pour une activité extérieure : oui [ ]  non [ ]

Pour la sortie du vendredi après-midi :

Êtes-vous disponible pour transporter quelques gymnastes ? oui [ ]  non [ ]

Numéro de téléphone du conducteur : ………………………………………….

 Problèmes

 médicaux :…...................................................................................................................

 Signature du responsable légal