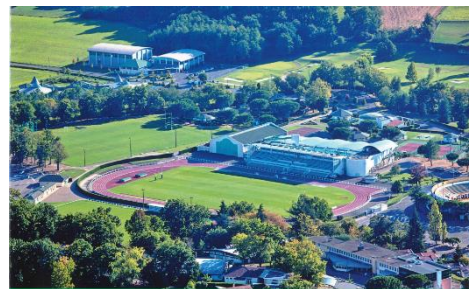




COLO GYMNASTIQUE



Description

Un **séjour de Gymnastique** ouvert aux garçons comme aux filles pour les **13-16 ans**.

De l'initiation à la technique, le programme de ce stage mélange **tous les niveaux** alliant **plaisir de pratiquer et reprise sportive**. Les après-midis rassembleront des activités ludiques, récréatives, sportives ou détente et le soir sera le moment de veillées à thèmes ... pour des journées bien remplies ! Un mélange malin pour passer une superbe semaine.

Les garçons et filles pratiqueront la gymnastique le matin dans la salle de gymnastique attenante au site de la Cité Verte, par groupe d'âge et de niveau pour permettre à chaque participant de s'exprimer dans les meilleures conditions possibles.

L'objectif est simple : assurer le bien-être des enfants, pratiquer, progresser, s'amuser et passer une semaine inoubliable.

Journée type

- ❖ 8h30-9h30 : Réveil – Petit déjeuner – Toilette
- ❖ 9h30-12h30 : Séance gymnastique
- ❖ 12h30-14h : Déjeuner – Temps de détente
- ❖ 14h-18h : Animations – Activités sportives et estivales
- ❖ 18h-19h30 : Toilette – Temps calme
- ❖ 19h30-20h30 : Diner
- ❖ 20h30-22h30 : Soirée à thème – Veillée - Coucher adapté à l'âge des enfants

DATES

Du dimanche 21 août 13h
au
Samedi 27 août 18h
(RDV au club)

TARIF

400€/adhérent
450€/non-adhérent

Activités

Les après-midis seront proposées des activités sportives et ludiques valorisant l'esprit de groupe et la convivialité ! Au programme :

- Tournoi de tennis
- Piscine et toboggan
- Tir à l'arc
- Journée à la mer
- Golf
- ...

Les soirées seront le moment pour se détendre tous ensemble animé par des veillées à thèmes.

Pense-bête : Prévoir la tenue pour les activités aquatiques (Maillot de bain, crème solaire, casquette ...), baskets.

Centre d'hébergement et restauration – Cité Verte HAGETMAU (Landes)



Le centre sportif international de la Cité Verte se situe place de Tordesillas, 40705 HAGETMAU. Le site est clos et adapté en fournissant le confort nécessaire pour l'hébergement : Chambres, nécessaire de dortoir, douches, WC, Wifi, salle foyer ...

La restauration sera proposée sur site en self dans le respect des règles sanitaires. Espace de détente, terrasse sur vue piscine, sont attendants pour les temps calmes.

Contacts & encadrement

Durant le séjour, les enfants seront encadrés par une équipe qualifiée :

- Quentin FRATTINI : Directeur du séjour (BAFD). Educateur Sportif, salarié de l'association.
- Mathilde FIGEA : Educatrice Sportive, BAFA.
- Alexis AZZOUZ : BNSSA (Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique)

En cas de besoin, voici les coordonnées : 06.66.08.17.16

Transport

Le transport durant toute la semaine se fera en minibus conduit par l'encadrement.

« Je prépare ma colo »

Dans ma valise il y a :

- Vêtements de sport pour la semaine (proche du corps, basket, casquette, gourde)
- Vêtements chauds pour les soirées
- Nécessaire pour la baignade (maillot de bain, serviette, crème solaire)
- Nécessaire de toilette
- BONBONS ! 😊

J'évite dans ma valise :

- Téléphone portable. *Des temps de téléphone seront prévus pour échanger avec les familles. Un groupe d'échange sera créé pour partager notre séjour.*
- Bijoux, objets de valeurs