



# STAGE

Association Sports & Cultures Orientés vers le Rythme MARTIGNAT 01100

saïson 2018-2019

**Réservation STAGE :** Nom : .....

Prénom : .....

ville : ..... code postal : .....

date de naissance : ..... **Stage ouvert aux 8 – 15 ans et+**

## **Gym' Rythmic : Préparation compétitions 2019-2020**

**Martine VAILLOUD**

### Au complexe du Lange

Nouvelles gymnastes : sans pratique réelle de gym ou de danse, jusqu'à 13 ans maximum !  
Avec pratique de danse ou de gymnastique jusqu'à 15 ans..

Apportez l'assurance scolaire (photocopie).

**Dates du stage : du lundi 22 Février au jeudi 27 Février de 15 h à 19 h**

Apportez **1 BOUTEILLE D'EAU** (prénom dessus) et un goûter énergétique..

**Pas de gâteau ni de bonbons !** (un fruit ou jus de fruit ou eau un peu sucrée, 1 barre énergétique, 1 choco d'accord ou une barre de chocolat..

Nous prenons ¼ d'heure à 16 h 45 pour goûter et nous avons 2 pauses de 10 minutes après chaque séquence dynamique..

N'hésitez pas à mettre ci-dessous une observation si votre fille à un problème de santé reconnu sans gravité :(ma fille a été deux fois championne de France FFGym en Gym Rythmique avec un souffle au cœur..)

Souffle au cœur – allergie – etc..

**☎ Téléphone(s) : un ou deux parent(s) :**

Portables PARENTS ou TUTEURS : mère..... / père.....

portable adolescent(e) : .....

Adresse mail : .....

**Lire le Règlement interne ASCOR sur le site page «saison 2018-2019»**

Le / / 2018 à..... Signature adulte parent ou tuteur >

ASCOR : site > [www.ascor-martignat.com](http://www.ascor-martignat.com) / Martine : 06 71 66 74 59 / Mail : asc01@orange.fr

