



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE CERET FICHE TECHNIQUE :

### **ACTIVITES TENDANCES**

Le principe de ce cours est de planifier tous les mois les activités retenues dans les domaines de gymnastique tendances selon le principe de rotation de cette nature :

- une semaine step
- une semaine fitball
- une semaine gliding
- ...

Ce planning est publié au gymnase et fera l'objet d'une diffusion sur le site et sur le journal l'Indépendant