



ÉCOLE DE CHEER



**MINI
PATS**

PROGRAMMATION

5-8 ANS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

7h30 à 9h

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

9h à 10h

Introduction
Échauffements
Sauts

GYM 6

Échauffements
Sauts

GYM 6

Échauffements
Sauts

GYM 6

Échauffements
Stunts
Pyramides

GYM 6

Échauffements
Pratique générale

GYM 6

10h à 11h

Stunts

GYM 6

Chorégraphie

GYM 6

Chorégraphie

GYM 6

Chorégraphie

GYM 6

Danse

SALLE D'AÉROBIE

11h à 12h

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

12h15 à 14h

Exercice de
relaxation

GYM 6

Piscine
(13h à 13h50)

Exercice de
relaxation

GYM 6

Piscine
(13h à 13h50)

Préparation au
spectacle

GYM 6

14h à 15h30

Atelier de
gymnastique

GYM 6

Danse
Stunts

SALLE D'AÉROBIE

GYM 6

Pyramide
Gymnastique

GYM 6

GYM 6

Danse
Sauts

SALLE D'AÉROBIE

GYM 6

Préparation au
spectacle

GYM 6

15h30 à 16h

Cool down

GYM 6

Cool down

GYM 6

Cool down

GYM 6

Cool down

GYM 6

Spectacle!

Camp de jour

15h

Parents

16h

GYM 6

16h à 17h30

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde



ÉCOLE DE CHEER



**MINI
PATS**

PROGRAMMATION

9-14 ANS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

7h30 à 9h

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

9h à 10h

Introduction
Échauffements
Sauts

GYM 6

Échauffements
Pyramide

GYM 6

Échauffements
Gymnastique

GYM 6

Échauffements
Sauts

GYM 6

Échauffements
Danse

GYM 6

10h à 11h

Stunts

GYM 6

Sauts

GYM 6

Pyramide

GYM 6

Stunts et
pyramide

GYM 6

Pratique générale

SALLE D'AÉROBIE

11h à 12h

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

12h15 à 14h

Échauffements
Chorégraphie

GYM 6

Piscine
(13h à 13h50)

Échauffements
Chorégraphie

GYM 6

Piscine
(13h à 13h50)

Préparation au
spectacle

GYM 6

14h à 15h30

Atelier de
gymnastique

GYM 6

Échauffements
Chorégraphie

GYM 6

Stunts

GYM 6

Danse

SALLE D'AÉROBIE

Échauffements
Chorégraphie

GYM 6

Gymnastique

GYM 6

Préparation au
spectacle

GYM 6

15h30 à 16h

Cool down

GYM 6

Cool down

GYM 6

Cool down

GYM 6

Cool down

GYM 6

Spectacle!

Camp de jour

15h

Parents

16h

GYM 6

16h à 17h30

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde