



CAMP D'ÉTÉ GYMKARA 2023

Le club Gymkara offrira cet été un camp qui permettra aux jeunes de pratiquer leur sport préféré durant la saison estivale. **Le camp d'une durée de 6 semaines sera de 3 semaines en juillet et 3 semaines en août, soit du lundi au jeudi à compter du 3 juillet jusqu'au jeudi 17 août. La semaine du 24 juillet est congé puisque nos gymnastes et entraîneurs seront à Gymrep.**

Le but du camp d'été est de solidifier les acquis et surtout de se dépasser. Le retour à la gymnastique en septembre est beaucoup plus facile pour les gymnastes qui participent au camp.

Au programme pour les compétitives (R4-R5-R6-N) : pratique des mouvements aux appareils, éducatifs, conditionnement physique, entraînement cardiovasculaire, tenue de corps et flexibilité.

Au programme pour les pré-compétitives : apprentissage, pratique et perfectionnement des mouvements de bases, tenue de corps, flexibilité et circuits aux appareils.

Vous pouvez vous inscrire pour le nombre de semaines que vous voulez.

Les inscriptions seront du 1er au 30 juin 2023 via Amilia.

	Horaire préliminaire et coût du camp d'été				
	Catégorie	Nombres d'heures	Durée	Coût	Horaire
Réservé aux gymnastes sélectionnées dans un groupe précompétitif ou compétitif pour 2023-2024 (liste disponible sur gymkara.ca à compter du 24 mai 2023)	Mini-Gym Défi Relève	6 h/semaine	6 semaines	400\$ ou 80\$/semaine	Mardi et Jeudi 9h à 12h
	R4	6 h/semaine	6 semaines	400\$ ou 80\$/semaine	Lundi et Mercredi 9h à 12h
	R5-R6-N	6 h/semaine	6 semaines	400\$ ou 80\$/semaine	Mardi et Jeudi 9h à 12h

Prenez note que l'horaire pourrait être modifié selon le nombre de gymnastes inscrites dans chaque catégorie.