

Avant la rentrée, je vérifie :

- 1 - Avoir le contact de l'entraîneur et que celui-ci a mes bonnes coordonnées (dès que possible)
- 2 - Avoir les bons horaires et connaître le lieu d'entraînement (plans d'accès sur notre site)

Le jour de mon entraînement :

- J'arrive 5-10 min avant le début du cours
- Je préviens l'entraîneur en cas d'absence ou de retard
- J'ai une tenue adaptée et les cheveux bien attachés : pas de pratique sans chouchous !
- BIJOUX INTERDITS : pour des raisons de sécurité, les bracelets seront coupés ou l'enfant ne sera pas autorisé à pratiquer.

Infos pratiques importantes :

- les parents n'ont pas accès à la salle par faute de place. Merci d'attendre votre enfant en haut des escaliers
- les enfants remontent seuls les escaliers. Ceux qui ne sont pas autorisés à rentrer seuls ont pour consigne de redescendre dans la salle pour attendre si le parent est absent.

Tenue & matériel

LA TENUE DE GYMNASTE	LE MATÉRIEL MINIMUM	POUR LES COMPÉTITRICES
- Un justaucorps ou t-shirt/débardeur - Un short ou un legging - Pieds-nus - Une veste (facultative)	- Un sac (<i>suffisamment grand</i>) - Une gourde avec son prénom - Des chouchous (<i>et barrettes</i>) <i>Le petit plus : un rouleau de papier toilettes (le collège n'en fourni pas)</i>	- Son Tupperware de magnésie (<i>magnésie fournie</i>) - Des lests de chevilles (<i>500-750g</i>) - Des maniques (<i>à valider avec l'entraîneur</i>)

liens (justaucorps, maniques, agrès...) <https://www.gymlagarennecolombes.com/infos-pratiques/mon-matériel/>

Notre boutique en ligne : une tenue d'entraînement aux couleurs du club !

<https://ker-crea.fr/121-olympic-garennois-gymnastique>



Les Lieux d'entraînement

BABY GYM (2020 - 2019 - 2018 - 2017)	2016 ET AVANT
Gymnase Marcel Payen	Gymnase du Collège des Vallées
plans d'accès et détails : https://www.gymlagarennecolombes.com/infos-pratiques/lieux-des-cours/	

Nos réseaux sociaux

INSTAGRAM	FACEBOOK	YOUTUBE
@gymlagarenne	Page : Olympic Garennois Gymnastique @gymlagarenne	Gym LaGarenne

(liens sur notre site : <https://www.gymlagarennecolombes.com/infos-pratiques/oggym-sur-les-réseaux/>)