



Liste du matériel d'entraînement Indiv' :

• Cahier de correspondance et 2/3 stylos.
Il est important que vous le lisiez régulièrement et que vous signiez chaque information, afin que nous puissions communiquer par cet intermédiaire.

- Tapis de gym, type yoga.
- Les engins.
- Une tenue d'entraînement près du corps NOIRE, chaussettes BLANCHES, demi-pointes. (collants noirs ou chairs, short court moulant noir) PAS de t-shirt LARGE, ni de chaussettes, collants, shorts FLASHY ou léopards !!!
- Une coiffure **NETTE** : chignon obligatoire.
(prévoir plusieurs élastiques à cheveux qui tiennent ainsi que des barrettes « clap »).

- Une bouteille d'eau.
- Paquets de mouchoirs.
- Petite trousse de pharmacie : quelques pansements, sérum phy, strap, bombe de froid...
- Une clé USB avec sa (ses) musique(s).
- Paire de chaussettes de rechange et CLAQUETTES

- Une corde à sa taille



- Les élastiques



et 2x



- Les genouillères



- Les poids  (poussines : 0,5 kg, autres catégories : 0,75 kg) 4 si possible !!!

- 2 briques de yoga

