

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



COMPETITION INTER DEPARTEMENTALE A FLAVIN

Dimanche 12/02 les écureuils se sont déplacés pour la demi finale individuelles Fédérale A. Pas moins de 11 gymnastes représentaient le club.

Après une journée de compétition nous sommes heureux de vous annoncer que nos gymnastes porteront les couleurs de l'Ariège en finale A ou B Occitanie le 10 avril prochain à Montauban. Ce fut une belle étape afin de préparer la prochaine échéance par équipe qui se déroulera ce dimanche à Pamiers. En attendant voici les résultats du weekend :

Félicitations à toutes,

merci au public, à la coach Audrey et à notre juge expert Marie.

<u>12/13 ans</u>	<u>14/15 ans</u>	<u>16/17 ans</u>	<u>18 ans et plus</u>
Maelly 19	Emma 4	Carlie 8	Enola 5
Margot 22	Noémie 5	Lucie 12/17	Laura 6
Ysalis 29 /36	Lise 17/24		Emy 11 /12

- COMPÉTITION FLAVIN
- STAGE DES VACANCES
- COMPÉTITIONS À VENIR
- PROCHAINE COMMANDE VÊTEMENTS DU CLUB
- RECETTES



STAGES DES VACANCES

INSCRIPTIONS DE DERNIERES MINUTES !
Nous vous rappelons les dates des prochains stages des vacances scolaires :

- du 21/02 au 24/02
- du 27/02 au 02/03

MATIN 9h30 - 12h
APRES-MIDI 14h - 16h30

(Paiement à l'inscription)

COMMANDE VÊTEMENTS



POUR RAPPEL LA
PROCHAINE COMMANDE
AURA LIEU À LA FIN DES
VACANCES SCOLAIRES DE
FEVRIER

19.02.23 à **PAMIEERS**



Compétition Départementale par Equipes
Fédérale A, Performance Poussines

semaine du 13 au 18/02

CARNAVAL Babys/Eveils



Pâte à crêpes du noisetier

- 250g de farine T80
- 3 oeufs
- 500g de boisson végétale de noisette
- 1 sachet de sucre vanillé
- huile de tournesol pour la cuisson



Pâte à tartiner Critourien'nella

- 250g de noisettes
- 12g cacao en poudre Van Houte
- 20g huile de noix
- 20g miel ou sirop d'agave

