

DIMANCHE 29 NOVEMBRE

AUJOURD'HUI

UN GRAND DÉFI COLLECTIF

**RELEVONS
LE DÉFI!
TEAM AGR**

LES EXPLICATIONS :

Si le confinement te POMPE, rejoins la team de l'AGR pour défier d'autres équipes !!! Pour cela c'est très simple, quel que soit ton niveau et ton âge, fais un petit film sur lequel tu effectues 10 pompes...

N'oublie pas de mettre ta tenue de gym, ta veste de l'AGR ou tout simplement écris "AGR" pour qu'on puisse identifier ton club de gym !

Notre objectif : défier d'autres clubs !! Plus nous serons nombreux à participer, plus nous serons difficiles à battre !!

Envoie ta vidéo à avantdeconfinement@gmail.com en mentionnant ton prénom et nom avant le 6 décembre.

Pour t'aider voici des photos et une vidéo explicative des différents niveaux :

[HTTPS://WWW.ASSOCIATION-GYMNIQUE-REMOISE.COM/VIDEOS-DU-CLUB/DEFIS-37648/POMPES-106380](https://www.association-gymnique-remoise.com/videos-du-club/defis-37648/pompes-106380)

Envoie ta vidéo **avant le 6 décembre** cette adresse :

avantdeconfinement@gmail.com

Nous publierons les meilleures photos sur les réseaux sociaux



: ag_reims



: Association Gymnique Rémoise