

Qu'est ce que le Twirling bâton ?



Le Twirling bâton est une discipline artistique et sportive unique qui combine la technique de maniement du bâton, des éléments de gymnastique, de danse et d'expression corporelle.

Il se pratique en individuel, en duo ou en équipe, sur une chorégraphie rythmée et structurée.

COORDINATION • SOUPLESSE • RIGUEUR



- technique du bâton
- danse
- souplesse
- gymnastique
- préparation physique
- chorégraphie

Nos entraînements

Groupe compétition:

Mardi
18h00 - 20h30

Vendredi
18h00 - 20h30

Mercredi:
17h15 - 19h15

Groupe loisir / nouveaux athlètes:

Mercredi
17h15 - 18h45

Les entraînements permettent de travailler :

BIEN PLUS QU'UN SPORT !

Le Twirling Club Aubière accompagne ses athlètes dans leur progression, du premier manquement de bâton jusqu'à la compétition.

Tout au long de la saison, nos twirlers peuvent participer à :

🏆 compétitions départementales,

régionales et nationales

🎨 galas et démonstrations

💡 stages et entraînements spécifiques

👯 moments conviviaux du club

