

qu'est-ce que le
Twirling baton ?

Nos entraînements

BIEN PLUS QU'UN
SPORT !



Le Twirling baton est une discipline
athlétique et sportive unique qui combine
la technique de maniement du baton, 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
staccatée.



COORDINATION • SOUPLESSE • ROUTINE

Séances coordonnées :

 **Mardi**
18h00 - 20h30

 **Vendredi**
18h00 - 20h30

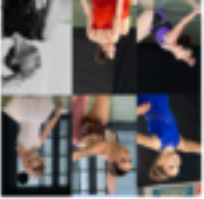
 **Mercredi :**
17h15 - 18h15

Séances isolée / nouveaux athlètes :

 **Mercredi**
17h15 - 18h15

Les entraînements permettent de travailler :

- technique du baton
- danse
- souplesse
- Gymnastique
- Préparation physique



Le Twirling Club Anisien accompagne ses
athlètes dans leur progression, du premier
manipulatoire baton jusqu'à la compétition.
Tout au long de la saison, nous suivons

peuvent participer à :

 compétitions départementales,

régionales et nationales

 stages et démonstrations

 stages et entraînements spécifiques

 moments conviviaux du club