

Week-end engins

S a m e d i							D i m a n c h e						
Horaire	1	2	3	4	5	6	Horaire	1	2	3	4	5	6
8h00	Administration - Paiements - ...						8h15	Ouverture de la halle					
8h25	Réunion des gymnastes sur le sol						8h25	Réunion des gymnastes sur le sol					
8h30 9h00	échauffement				Lucie		8h30 9h00	échauffement Adisson/Amélia					
9h00 9h45	BP/P	SO	BF	TR	AN	SA	9h00 9h45	SO	BF	TR	AN	SA	BP/P
9h45 10h30	SO	BF	TR	AN	SA	BP/P	9h45 10h30	BF	TR	AN	SA	BP/P	SO
Pause							Pause						
10h45 11h30	BF	TR	AN	SA	BP/P	SO	10h45 11h30	TR	AN	SA	BP/P	SO	BF
11h30 12h00	circuit training						11h30 12h00	circuit training					
Dîner							Dîner						
13h15 13h45	échauffement Adisson/Amélia						13h15 13h45	échauffement Lucie					
13h45 14h30	TR	AN	SA	BP/P	SO	BF	13h45 14h30	AN	SA	BP/P	SO	BF	TR
14h30 15h15	AN	SA	BP/P	SO	BF	TR	14h30 15h15	SA	BP/P	SO	BF	TR	AN
Pause							Pause						
15h30 16h15	SA	BP/P	SO	BF	TR	AN	15h30 16h15	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix
16h15 17h00	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix	16h15 16h45	Rangements			"Tous"		
17h00 17h20	Jeux				Mellie / Lucie Z.		16h45 17h05	Souplesse & Stretching Joana					
17h20 17h50	Souplesse & Stretching				Joana		~17h10	FIN					
dès 18h00	Douche						BP = Barres parallèles SA = Saut P = Poutre SO = Sol + Air track BF = Barre fixe AN = Anneaux TR = Trampoline (grand)						
Souper													
Massages (facultatifs)													
~19h00	FIN												