

## REGROUPEMENT DE PROXIMITE MARNE GAF 18-nov.-18

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
9h30				
9h45	<b>ECHAUFFEMENT</b>			
10h00	<b>ISABELLE</b>			
10h15				
10h30	saut	barres asymétriques	poutre	sol
10h45				
11h00				
11h15	barres asymétriques	saut	sol	poutre
11h30				
11h45				
12h00				
12h15	étirements			
	PAUSE MERIDIENNE - REPAS			
13h30				
13h45	<b>ECHAUFFEMENT</b>			
14h00	<b>OLIVIER</b>			
14h15				
14h30	sol	poutre	barres asymétriques	saut
14h45				
15h00				
15h15	poutre	sol	saut	barres asymétriques
15h30				
15h45				
16h00				
16h15	étirements - bilan			
16h30				

Organisation proposée :

un entraîneur qui reste en permanence à l'agrès sur la journée du samedi :

Isabelle : SAUT Maggy : BARRES Olivier : POUTRE Christophe : SOL

Les autres entraîneurs tournent sur les groupes et donc sur les agrès.