

Planning du 4 novembre

G1
- SICHERE Charlotte (2013) La Renaissance - LE MOIGNIC Adélie (2015) La Renaissance - KIEZER Eléna (2015) La Renaissance - CHAMPENOIS Anaïs (2015) La Champenoise - LEMAIRE Alizée (2015) CSMardeuil - CEROUSCE Célia (2016) La Champenoise - MARY LEGER Louise (2016) La Renaissance - BARBRY Marie-Lou (2014) AGReims - DE PINHO Lily (2014) La Renaissance

9h30 10h15	Echauffement Base Acro(Isa)
10h15 11h	Sol (Camille)
11h 11h45	Barres (Isa)
11h45 12h	Stretching
12h 13h30	Repas
13h30 14h15	Echauffement Cardio Muscu (Camille)
14h15 15h	Saut (Isa)
15h 15h45	Poutre (Camille)
15h45 16h15	Gymnique (Isa)
16h15 16h30	Stretching (Camille)

Planning du 5 novembre

G1	G2	G3
-SICHERE Charlotte (2013) - LE MOIGNIC Adélie (2015) -LEMAIRE Alizée (2015) -BARBRY Marie-Lou (2014) - DE PINHO Lily (2014) -KIEZER Eléna (2015)	-CHAMPENOIS Anaïs (2015) -CEROUSCE Célia (2016) -MARY LEGER Louise (2016) -STEGURA Alice (2015) -SORTON Paola (2015) -ZAOUI Lila (2015)	-MERCIER Gaïa (2014) - GRANDJEAN Oriane (2014) - MICHEL Léna (2014) - THOMAS Paloma (2014) - SANDRIN Mindy (2015) - BRAVO Apolline (2015)

9h30 10h15	Echauffement Base Acro (Camille)		
10h15 11h	Saut (Isa)	Barres (Camille)	Poutre (Maggy)
11h 11h45	Barres (Camille)	Poutre (Maggy)	Sol (Isa)
11h45 12h	Stretching		
12h 13h30	Repas		
13h30 14h	Échauffement Jeu (Maggy)		
14h 14h45	Choré/ Gymnique (Isa)		
14h45 15h30	Poutre (Maggy)	Sol (Isa)	Saut (Camille)
15h30 16h15	Sol (Isa)	Saut (Maggy)	Barres (Camille)
16h15 16h30	Stretching (Camille)		

Programme :

Vendredi :

Saut : salto avant groupé / Salto avant tendu

Barres : tours proches

Poutre : ATR / Roue / Tic Tac / Souplesse avant / Saut de mains

Sol : Rondade Flip / Salto arrière groupé et tendu

Samedi :

Saut : lune tomber dos/ flip avant

Barres : Bascule

Poutre : ATR Roue (G2 et G3), souplesse arrière et flip (G1)

Sol : Saut de mains, saut de mains 1 pied 2 pieds