

Planning du 27 novembre

G1
<ul style="list-style-type: none"> - SICHERE Charlotte (2013) La Renaissance - LE MOIGNIC Adélie (2015) La Renaissance Absente - KIEZER Eléna (2015) La Renaissance - LEMAIRE Alizée (2015) CSMardeuil - MARY LEGER Louise (2016) La Renaissance - BARBRY Marie-Lou (2014) AGReims Absente - DE PINHO Lily (2014) La Renaissance -CHAMPENOIS Anaïs La Champenoise -COUROUSCE Célia La Champenoise

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)

Programme :

Vendredi :

Saut : flip avant/ lune

Barres : tours proches

Poutre : ATR / Roue / souplesse arrière / flip/ souplesse flip

Sol : Rondade Flip / Salto arrière groupé et tendu