

SECTEUR JEUNESSE GAF : ACTION 1 : DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2019

Planning et organisation :

GRUPE 1	GRUPE 2	GRUPE 3	GRUPE 4
ORLANDO MANON 2010 NOMINE CHLOE 2010 DELPIERRE CLARA 2010 VALDENNAIRE DANAE 2010 RICHY ANAE 2011 ZUIN LISELOTTE 2011	DUBOIS CHLOE 2011 DEMOLON ENOLA 2011 BAKANYI ANAE 2011 DESCAMPS MAXINE 2011 TACHENET LOU ANN 2011	GRAUMER LUCILE 2011 PAYART ZELIE 2011 SCHUESTER CLEOPHEE 2011 CHAMPENOIS ELEA 2011 TOURET LANA 2011	DECORTE BERENICE 2012 EL HANACHI INESS 2012 GEOFFROY MARGO 2012 RIDOU CAUCHY EMI 2012 SIMON AMBRE 2012

9h30-9h45	ACCUEIL			
9h45- 10h00	Echauffement (Isabelle)			
10h05- 10h45	Tests physiques (force,vitesse)			
10h50-11h35	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
11h40-12h25	BARRES	POUTRE	SOL	SAUT
	pause- déjeuner			
13h45-14h15	Echauffement (Maggy)			
14h20-15h05	POUTRE	SOL	SAUT	BARRES
15h10-15h55	SOL	SAUT	BARRES	POUTRE
16h00-16h 20	Stretching -test de souplesse			
16h20-16h30	Bilan			