

Planning stage départemental

Dimanche 18 mai 2025

Groupe 1	Groupe 2
DE PINHO Lily	DUMONT Maïssa
SORTON Paola	POMPEY Célestine
EL HANNACHI Dina	GREFFIER Jelyana
CREUZE LEROUX Honorat	NDINGO Neela
LEMOIGNIC Adélie	PHILIPPE Chloé
COUROSCE Célia	LEBEAU Lilas
MARY LEGER Louise	DOS SANTOS Guilia
SOYEUX Nina	BERNARD Kaëllina
DIAKHITE Maïssa	TOTH Romy
KURMAN Alice	BRANDOA Jade
VILLEGER Albane	SOARES DE FIGUEIREDO Estrela
DESRUELLE Lucile	BOCQUET MALOT Talya

	Groupe 1	Groupe 2
9h30 - 10h00	Echauffement ligne de base (Pauline)	
10h00 - 10h45	 Evolution vers le tsukara Ines / Pauline L ?	 Grand balancés Grande culbute/soleil Pauline P.
10h45 - 11h30	 Grand balancés Grande culbute/soleil Pauline P.	 Evolution vers le tsukara Ines / Pauline L ?
11h30 - 12h15	Gymnique (Pauline P.)	Intervention "Colosse aux pieds d'argiles"
12h15 - 13h30	Pause méridienne	
13h30 - 14h15	Intervention "Colosse aux pieds d'argiles"	Gymnique (Pauline P.)
14h15 - 15h15	 Rondade + série de flip Vers rondade flip salto tendu + educ vrille Pauline P.	 Tic-tac/souplesse avant/ facial/Sortie roue pp/ rondade Ines / Pauline L ?
15h15 - 16h15	 Tic-tac/souplesse avant/ facial/Sortie roue pp/ rondade Ines / Pauline L ?	 Rondade + série de flip Vers rondade flip salto tendu + educ vrille Pauline P.
16h15-16h30	Streaching	