

Planning stage départemental

Dimanche 12 janvier 2025 à Epernay

Groupe 1	Groupe 2
DE PINHO Lily	POMPEY Célestine
SORTON Paola	BERNARD Kaëllina
LEMOIGNIC Adélie	GREFFIER Jelyana
COUROUSCE Célia	DOS SANTOS Guilia
DIAKHITE Maïssa	PHILIPPE Chloé
MARY LEGER Louise	LEBEAU Lilas
DESRUELLE Lucile	TOTH Romy
SOYEUX Nina	SOARES DE FIGUEIREDO Estrela
KURMAN Alice	BRANDAO Jade

Groupe 1	Groupe 2
----------	----------

9h30 - 10h15	Echauffement alignement (Manon)	
10h15 - 11h	 Serie de flip flip salto Vers la vrille (ou plus) Camille	 ATR / Roue sous toutes ses formes Tic Tac Manon
11h - 11h45	 ATR / Roue sous toutes ses formes Tic Tac / Souplesse avant Saut de mains Facial / Costal Manon	 Rondade Rondade Flip Série de flips Salto arrière Camille
11h45 - 12h30	 Lune Tsuk Manon	 Tours proches en stalder et PM Camille
12h30 - 13h45	REPAS	
13h45 - 14h30	Echauffement ludique (Camille)	
14h30 - 15h15	 Tours proches en stalder et PM Camille	 Lune Salto avant groupé/tendu Manon
15h15 - 15h45	Trampo Manon	Chorégraphie/gymnique Camille
15h45 - 16h15	Chorégrpahie/gymnique Camille	Trampo Manon
16h15 - 16h30	Stretching	