

POUSSINES-JEUNESSES

Vendredis 17h30-19h30

Semaine PAIRE

Horaire	Saut	Barres	Poutre	Sol
17h30 - 18h00	Échauffement			
18h00 - 18h30	Jeunes	A	C alignement déplacements	B
18h30 - 18h45		C		A+B formation phy
18h45 - 19h00			Jeunes	
19h00 - 19h30	A	B	Jeunes	C

Jeunes	Poussines A	Poussines B	Poussines C
Saut	Barres	Sol	Alignements (poutre)
Poutre	Formation Phy		Barres
	Saut	Barres	Sol

Semaine IMPAIRE

Horaire	Saut	Barres	Poutre	Sol
17h30 - 18h00	Échauffement			
18h00 - 18h30		A+B renfo barres	C	Jeunes C formation phy
18h30 - 18h45	B		A	
18h45 - 19h00		Jeunes		
19h00 - 19h30	C		B	A

Jeunes	Poussines A	Poussines B	Poussines C
Sol	Renfo barres		Poutre
Barres	Poutre	Saut	Formation Phy
	Sol	Poutre	Saut

