

PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Loisir 9h - 15h00

PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Loisir 9h - 15h00

PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Loisir 9h - 15h00

20/04/2026			21/04/2026		22/04/2026		23/04/2026		24/04/2026		
HEURE	LUNDI	H1	MARDI	H2	MERCREDI	H3	JEUDI	H4	VENDREDI	H5	
09:00	Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min	REPOS		Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min	
09:30	Echauffement	1h	Echauffement	1h			Echauffement	1h	Echauffement	1h	
10:00	Ballon		Corde				Massues		Cerceau		
10:30	Etirement souplesse	30 min	Etirement souplesse	30 min			Etirement souplesse	30 min	Etirement souplesse	30 min	
11:00	Travail Diff Pivot	30 min	Travail Diff Equilibre	30 min			Travail Diff Saut	30 min	Travail	D'enchainement	1h30
11:30	Travail		Travail				Travail				
12:00	Manip Ruban	1h	Manip Cerceau	1h			Manip enchainement	1h			
12:30	R	30 min	E	30 min	P	30 min	A	30 min	S	30 min	
13:00	Barre classique	30 min	Barre au sol	30 min	REPOS		Barre Modern'	30 min	Echauffement	1h	
13:30	Technique classique	30 min	Pré acrobatie	30 min			Technique Modern'	30 min	gymnique		
14:00	Travail		Travail				Travail		Travail		
14:30	de recherche	1h	de recherche	1h			de recherche	1h	D'enchainement	1h	
15:00									Simulation +		
15:30											
16:00											
16:30					Démonstration	2h					
17:00											