

PLANNING D'ENTRAINEMENT SAISON 2018 2019

GROUPE COMPETITION

LUNDI Nadia

17H30-19H	P/B/M/C
18H30-20H30	J/S

MERCREDI Nadia, Djamila, Aurélie

19h-20h ATELIERS à THEME (ex : ROULERS/MANIEMENT/STRETCHING/YOGA/SOPHROLOGIE)

SAMEDI Nadia, Jessica, Myriam, Coline

	<i>Pou / Ben</i>	<i>Min / Cad</i>	<i>Jun / Sen</i>
13H45-14H30	GYM	PPG	
14H30-15H30	BATON	GYM	PPG
15H30-17H 15H30-16H30		BATON	GYM
16H30-18H45			BATON

DATES A BLOQUER POUR LA SAISON

<i>Rentrée sportive</i>	Samedi 8 septembre 14h réunion parents GP COMPET CF ORGANISATION CHALET REUNION AVEC NATHALIE Mercredi 12 septembre 19h réunion parents GP LOISIRS CF ORGANISATION CHALET REUNION AVEC NATHALIE
<i>Stages techniques (ouverts à toutes les athlètes du club)</i>	Samedi 22/09 de 13h45 à 18h45 Samedi 13/10 Samedi 17/11 Samedi 08/12 Samedi 19/01
<i>Téléthon</i>	Date à confirmer
<i>Spectacle de Noël</i>	Samedi 15 Décembre
<i>Fêtes de la Garenne</i>	Samedi 22 juin CF POUR DEMO + BATONS LUMINEUX A UN ENDROIT STRATEGIQUES Dimanche 23 PARADE
<i>GALA de fin d'année</i>	Samedi 29 juin à Marcel Payen Ou Dimanche 30 juin au théâtre
<i>Dates des compétitions</i>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">Se reporter au calendrier des compétitions mis à jour le 1-10-2018</div>