

Cours de perfectionnement Adultes  
Dames/Hommes/Seniors  
Dimanche 13 mars 2022  
Halle de gymnastique de Corcelles-Cormondrèche

HORAIRE	THÈMES	LIEU
09h00 - 09h15	<b>Accueil + Appel + info</b> Bernadette Jordan	Salle Romeo
09h15 - 09h30	<b>Echauffement</b> Francine Bobillier	Salle Romeo
09h30 - 10h45	<b>Renforcement avec Ring</b> Francine Bobillier	Salle Romeo
10h45 - 11h05	<b>Pause</b>	Salle Romeo
11h05 - 12h20	<b>Street Racket</b> Didier Gygax	Salle Romeo
12h20 - 13h00	<b>Pause de Midi</b>	Salle Romeo
13h00 - 14h15	<b>Gymnastique</b> Corinne Schori	Salle Romeo
14h15 - 15h30	<b>Circuit</b> Francisco Gonzalez	Salle Romeo
15h30 - 15h50	<b>Pause</b>	Salle Romeo
15h50 - 16h50	<b>Fit en hiver Vitality</b> Bernadette Jordan	Salle Romeo
16h55 - 17h30	<b>Evaluation + Mot de la fin</b> Bernadette Jordan	Salle Romeo

Matériel à prendre: Tapis de yoga et linge

