

Cours de perfectionnement Adultes
Dames/Hommes/Seniors
Dimanche 10 mars 2024
Halle de gymnastique de Corcelles-Cormondrèche

HORAIRE	THÈMES	LIEU
09h00 - 09h15	Accueil + Appel + info Bernadette Jordan	Salle Romeo
09h15 - 09h30	Echauffement Francisco Gonzalez	Salle Romeo
09h30 - 10h45	Tabata - entraînement par intervalles Didier Gygax	Salle Romeo
10h45 - 11h05	Pause	Salle Romeo
11h05 - 12h20	Gym avec bâton Corinne Schori	Salle Romeo
12h20 - 13h00	Pause de Midi	Salle Romeo
13h00 - 14h15	Drumsticks Edith Gygax	Salle Romeo
14h15 - 15h30	Circuit Francisco Gonzalez	Salle Romeo
15h30 - 15h50	Pause	Salle Romeo
15h50 - 16h50	Estafettes Didier Gygax	Salle Romeo
16h55 - 17h30	Evaluation + Mot de la fin Bernadette Jordan	Salle Romeo

Matériel à prendre: Linge
Documents leçons imprimés ou numériques

