

## Week-end engins Février 2026

S a m e d i							D i m a n c h e						
Horaire	1	2	3	4	5	6	Horaire	1	2	3	4	5	6
8h00	Administration - Paiements - ...						8h15	Ouverture de la halle					
8h25	Réunion des gymnastes sur le sol						8h25	Réunion des gymnastes sur le sol					
8h30 9h00	Echauffement Joana						8h30 9h00	Echauffement Lucie					
9h00 9h45	BP/P	SO	BF	TR	AN	SA	9h00 9h45	SO	BF	TR	AN	SA	BP/P
9h45 10h30	SO	BF	TR	AN	SA	BP/P	9h45 10h30	BF	TR	AN	SA	BP/P	SO
Pause							Pause						
10h45 11h30	BF	TR	AN	SA	BP/P	SO	10h45 11h30	TR	AN	SA	BP/P	SO	BF
11h30 12h00	circuit training						11h30 12h00	circuit training					
Diner							Diner						
13h15 13h45	Echauffement Lucie						13h15 13h45	Echauffement Joana					
13h45 14h30	TR	AN	SA	BP/P	SO	BF	13h45 14h30	AN	SA	BP/P	SO	BF	TR
14h30 15h15	AN	SA	BP/P	SO	BF	TR	14h30 15h15	SA	BP/P	SO	BF	TR	AN
Pause							Pause						
15h30 16h15	SA	BP/P	SO	BF	TR	AN	15h30 16h15	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix
16h15 17h00	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix	à choix	16h15 16h45	Rangements "Tous"					
17h00 17h20	Jeux Adisson/Amélia Alexia						16h45 17h05	Souplesse & Stretching Joana					
17h20 17h50	Souplesse & Stretching Lucie						17h10	FIN					
dès 18h00	Douche						<b>BP</b> = Barres parallèles <b>SA</b> = Saut <b>P</b> = Poutre <b>SO</b> = Sol + Air track <b>BF</b> = Barre fixe <b>AN</b> = Anneaux <b>TR</b> = Trampoline (grand)						
Souper													
Massages (facultatifs)													
19h00	FIN												