

Week-end AGRES - Mars 2010

Horaire	S a m e d i					D i m a n c h e				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8h00	Administration - paiements - explications - ...									
8h30	Echauffement					Echauffement				
9h00	<i>Marie</i>					<i>Abigail</i>				
9h00	Barres	SO	SA	AN		BP	SO	SA	AN	
9h30	<i>SB+CP</i>	<i>LP+NT</i>	<i>OP</i>	<i>NP</i>		<i>CP</i>	<i>NT</i>	<i>OP</i>	<i>NP</i>	
9h30	TR	Barres	SO	SA		TR	Barres	SO	BF	
10h00	<i>SB+CP</i>	<i>LP+NT</i>	<i>OP</i>	<i>NP</i>		<i>CP</i>	<i>NT</i>	<i>OP</i>	<i>NP</i>	
	Pause					Pause				
10h30	AN	TR	Barres	SO		AN	TR	Barres	SO	
11h00	<i>NT</i>	<i>SB</i>	<i>NP</i>	<i>OP+LP</i>		<i>NT</i>	<i>SB</i>	<i>NP</i>	<i>LP</i>	
11h00	SA	AN	TR	BF		SA	AN	TR	CA	
11h30	<i>NT</i>	<i>SB</i>	<i>NP</i>	<i>OP+LP</i>		<i>NT</i>	<i>SB</i>	<i>NP</i>	<i>LP</i>	
11h30	Circuit training					Circuit training				
12h00	<i>CP + PZ</i>					<i>CP + PZ</i>				
	Dîner					Dîner				
13h30	Echauffement					Echauffement				
14h00	<i>NT</i>					<i>NP</i>				
14h00	Coord.	SA	AN	TR		SO	SA	AN	TR	
14h30	<i>SB+NP</i>	<i>CP+OP</i>	<i>PZ+NT</i>	<i>LP</i>		<i>LP+CP</i>	<i>SB</i>	<i>NT</i>	<i>OP+NP</i>	
14h30	SO	Coord.	SA	BP		BF	SO	SA	BP	
15h00	<i>SB+NP</i>	<i>CP+OP</i>	<i>PZ+NT</i>	<i>LP</i>		<i>LP+CP</i>	<i>SB</i>	<i>NT</i>	<i>OP+NP</i>	
	Pause					Pause				
15h30	SA	SO	AN	TR		Jeux				
16h00	<i>OP+PZ</i>	<i>SB+LP</i>	<i>NP</i>	<i>NT+CP</i>		<i>LP</i>				
16h00	AN	SA	SO	BP		Maintien + retour au calme				
16h30	<i>OP+PZ</i>	<i>SB+LP</i>	<i>NP</i>	<i>NT+CP</i>		<i>NP</i>				
	Pause					Rangements				
16h45	Jeux					Fin de camp				
17h15	<i>OP</i>									
17h15	Maintien + retour au calme									
17h45	<i>SB</i>									
	Dès 17h45 : Massages (fac.)									