

ACADÉMIE ÉTÉ 2019

GRUPE A : Pré-novice et plus, Star 8 et plus

GRUPE B : sans-limite -9 et -10 ans, pré-juvénile, juvénile et Star 4 à 8

GRUPE C : sans-limite -7 et -8 ans, Star 1 à 4

HORAIRE PAR GROUPE

GRUPE A	
8H45-9H35	Glacé 1
9h45-10h15	Sauts Hors-glacé
10h45-11h35	Glacé 2
11h35-11h50	Stroking / solo
11h50-13h00	Dîner
13h00-13h50	Glacé 3
14h00-15h00	Hors-glacé

Autres possibilités

7h55-8h45	Glacé OPEN 1
15h15-16h05	Glacé OPEN 2
16h05-16h55	Glacé OPEN 3

GRUPE B	
9H45-10H35	Glacé 1
10h45-11h15	Sauts Hors-glacé
11h15-12h00	Dîner
12h00-12h50	Glacé 2
12h55-13h55	Hors-glacé
14h00-14h15	Stroking / solo
14h15-15h05	Glacé 3

Autres possibilités

7h55-8h45	Glacé OPEN 1
15h15-16h05	Glacé OPEN 2
16h05-16h55	Glacé OPEN 3

GRUPE C	
7h55-8h45	Glacé 1
9h45-10h35	Glacé 2
10h45-11h15	Sauts Hors-glacé

HORAIRE COMPLET

GLACÉ	
7H55-8H45	OPEN 1 + C
8h45-9h35	A
9h35-9h45	zamboni
9h45-10h35	B + C
10h35-10h45	zamboni
10h45-11h35	A
11h35-11h50	Stroking / solo A
11h50-12h00	zamboni
12h00-12h50	B
12h50-13h00	zamboni
13h00-13h50	A
13h50-14h00	zamboni
14h00-14h15	Stroking / solo B
14h15-15h05	B
15h05-15h15	zamboni
15h15-16h05	OPEN 2
16h05-16h55	OPEN 3

HORS-GLACÉ	
9H45-10H15	Sauts A
10h45-11h15	Sauts B + C
12h55-13h55	Hors-Glacé B
14h00-15h00	Hors-Glacé A

HORS-GLACÉ :

Lundi : Laurence (conditionnement)
 Mardi : Laurence (conditionnement)
 Mercredi : Stéphanie (ballet – flexibilité)
 Jeudi : Laurence (conditionnement)
 Vendredi : Stéphanie (expression musicale)

STROKING / SOLO :

Lundi : Louise
 Mardi : Audrey
 Mercredi : Samuel
 Jeudi : Danièle
 Vendredi : Caroline

*** MARDI : Développement 16h30-17h30

*** Pas de hors glace le 18 juillet : journée simulation