

PLANNING DES RENCONTRES 76

12 ET 13 OCTOBRE 2019 - Notre Dame de Gravenchon –
stage de préparation des synchronats et développements fondamentaux

Samedi 12 octobre 13h/15h

- Propulsion technique
- travail des appuis
- Déplacement des débuts de figures

Dimanche 13 octobre 10h/12h

- Parcours danse
- Assouplissements
- Renforcement musculaire

Dimanche 13 octobre 13h/15h

- Figures imposées

7 DECEMBRE 2019 - Circuit Départemental -Notre Dame de Gravenchon –
13h/15h

- Parcours 76
- Pass'sport de l'eau
- Pass'compétition

11 JANVIER 2020 - Circuit Départemental – Le Havre
12h/15h

- Parcours 76
- Pass'sport de l'eau
- Pass'compétition

22 MARS - Circuit Départemental -Notre Dame de Gravenchon –
13h/15h

- Parcours 76
- Pass'sport de l'eau
- Pass'compétition

10 MAI – PREPARATION CHALLENGE ET GALA DEPARTEMENTAL-
LE HAVRE

- MATIN : entrainement challenge pour les ballet
- APRES MIDI : gala departemental