

TESTS PHYSIQUES (2 rotations)

Rotation 1 14h-15h :

ATELIER 1 : Ecartés (Droit/Gauche/Facial)

ATELIER 2 : Pont + épaules (CF4)

ATELIER 3 : Fermeture + Pointes (CF4)

ATELIER 4 : Détente + gainage (CF3)

ATELIER 5 : Sautillés + course 20m

Bourgoin (6)

St Fons (3) + AEB (1) + Mions (1) + Valence (2)

ALJF (7)

Annecy (6)

Annecy (3) + Bourg (4)

Rotation 2 15h-16h :

ATELIER 1 : Ecartés (Droit/Gauche/Facial)

ATELIER 2 : Pont

ATELIER 3 : Fermeture

ATELIER 4 : Détente + gainage

ATELIER 5 : Sautillés + course 20m

Montanay (6)

St Egrève (6)

St Egrève (3) + Cournon (3)

Corbas (4)

Gannat (5)

