

SPORT-ÉTUDE / STAR-ÉTUDE LANAUDIÈRE 2011-2012

LUNDI		
GLACE 1	GLACE 2	H-Glace
Stroking Gr. 1 et 2 13:30 à 13:45	Couple 13:30 à 14:00	
Gr. 1 et 2 (-) 13:45 à 14:30	Couple (+) 14:00 à 14:50	
Glace 14:30 à 14:40	Glace 14:50 à 15:00	
Gr. 1 14:40 à 15:40	Star 15:00 à 15:50	Gr. 2 14:40 à 15:40 C ou M
Glace 15:40 à 15:50		Gr. 1 15:45 à 16:45 C ou M
Gr. 2 15:50 à 16:50		STAR 16:00 à 17:00 H ou M
		Étirements 16:50 à 17:00

JEUDI		
GLACE 1	GLACE 2	H-Glace
Gr. 1 13:30 à 14:35	Gr. 2 13:30 à 14:45	
Glace 14:35 à 14:45	Glace 14:45 à 14:55	
Gr. 1 14:45 à 15:45	Star 14:55 à 15:45	Gr. 2 14:50 à 15:50 Jérémie
Glace 15:45 à 16:00	Star Danse 15:45 à 16:15	Gr. 1 15:55 à 16:55 Jérémie
Gr. 2 16:00 à 16:50	Glace 16:15 à 16:25	
	Star 16:25 à 17:05	Étirements 16:50 à 17:00
	Star Stroking 17:05 à 17:20	

MARDI		
GLACE 1	GLACE 2	H-Glace
	Gr. 1 13:30 à 14:30	Gr. 2 13:30 à 14:30 Jérémie
	Glace 14:30 à 14:40	
Star 15:00 à 15:50	Gr. 2 14:40 à 15:40	Gr. 1 14:35 à 15:35 Jérémie
Glace 15:50 à 16:00	Glace 15:40 à 15:50	
Star 16:00 à 16:50	Gr. 1 et 2 15:50 à 16:40	Pirouettes (20 m) Jeux pieds (15 m) Arabesque & transition
		Étirements 16:40 à 16:50

VENDREDI		
GLACE 1	GLACE 2	H-Glace
Gr. 1 13:30 à 14:40	Couple 13:30 à 14:50	Gr. 2 13:45 à 14:45 Jessica/Balai
Glace 14:40 à 14:50		
Gr. 2 14:50 à 16:00	Star 14:50 à 15:50	Gr. 1 14:50 à 15:50 Jessica/Balai
Glace 16:00 à 16:10		Star 15:55 à 16:40 Jessica/Balai
Stroking Gr. 1 et 2 16:10 à 16:20		
Gr. 1 et 2 16:20 à 16:50		Étirements 16:50 à 17:00

MERCREDI		
GLACE 1	GLACE 2	H-Glace
Stroking Gr. 1 et 2 13:30 à 13:45	Couple 13:30 à 14:00	
Gr. 1 et 2 (-) 13:45 à 14:30	Couple (+) 14:00 à 14:50	
Glace 14:30 à 14:40	Glace 14:50 à 15:00	Gr. 1 14:45 à 15:45 C ou M
Gr. 2 14:40 à 15:40	Star 15:00 à 15:50	
Glace 15:40 à 15:50		Gr. 2 15:50 à 16:50 C ou M
Gr. 1 15:50 à 16:50		Star 16:00 à 17:00 H ou M
		Étirements 16:50 à 17:00

