



# Entraînements 2012/2013

## Compétition

Version du 25/08/2012

Ensemble
Indiv

Cours de  
Compétition "Ensemble"

Cours de  
Compétition "Individuelle"

\* : que quelques filles de chaque ensemble participeront aux compétitions Individuelles

**Début des cours : Lundi 10 Septembre**

**sauf pour les gymnastes en compétition individuelle critérium, pré-fédéral et fédéral : Samedi 8 Septembre**

ENSEMBLES et Responsable	INDIVIDUELLE * et Responsable	lundi	mardi	mercredi	vendredi	samedi
DC1 / DC2 Pous Marie	CF3 / CF4 Marie					15h45 - 17h30 Marie 17h30 - 18h30 Marie (Prépa Corpo)
DF1 Benj Nathalie	FED / CRIT Benj Nathalie	18h15 - 20h30 Nathalie / Laura			17h15 - 20h Nathalie + Laura	9h - 11h Nathalie 11h - 12h30 Marie (Prépa Corpo)
DC2 Benj Marie		18h15 - 20h15 Marie				9h - 11h Nathalie 11h - 12h30 Marie (Prépa Corpo)
DIR 3 Benj Nathalie		18h15 - 20h15 Marie				10h45 - 12h30 Nathalie
DF1 - DC1 Min Gladys	FED / PREFED / CRIT Min Nathalie	18h15 - 20h30 Nathalie / Laura			17h15 - 20h Nathalie + Laura	10h45 - 12h30 Gladys / Amandine 12h30 - 14h Marie (Prépa Corpo)
DC 2 Min Gladys			17h45 - 20h Gladys			12h15 - 14h Gladys
DIR 3 Min Gladys			17h45 - 20h Gladys			12h15 - 14h Gladys
DC4 Benj / min Gladys						9h - 11h Gladys / Octanse
DC 2 Cad Nathalie		18h15 - 20h15 Marie				10h45 - 12h30 Nathalie
DIR 2 TC Amandine		19h30 - 21h30 Marie				12h15 - 14h Amandine
DC2 Cad / Jun / Sen Amandine	CRIT / DIR 1 Nathalie	19h30 - 21h30 Marie				12h15 - 14h Amandine

Tous les cours débutent 15 min après l'horaire indiqué. Ces 15 minutes permettent aux gymnastes de se préparer et de dérouler les moquettes au besoin.