

## STAGE R4 / R5 -- DIMANCHE 13 NOVEMBRE 2011

### GYMNASE DES COLLEGES – RUE DE LA BARAUDE - NEMOURS

	Groupe 1 (7 patineurs)	Groupe 2 (7 patineurs)	Groupe 3 (7 patineurs)	Groupe 4 (9 patineurs)	Groupe 5 (8 patineurs)
9h30 à 9h45	<b>ACCUEIL POUR TOUS + Echauffement</b>				
9h50 à 10h30	<b>PATIN</b>	<b>PATIN</b>	<b>PPG</b>	<b>PPG</b>	<b>PPG</b>
10h30 à 11h10	<b>PPG</b>	<b>PPG</b>	<b>PATIN</b>	<b>PATIN</b>	<i>Pause</i>
11h10 à 11h50	<b>PATIN</b>	<b>PS</b>	<b>PS</b>	<b>PS</b>	<b>PATIN</b>
11h50 à 12h30	<b>PS</b>	<b>PATIN</b>	<b>PATIN</b>	<i>Pause</i>	<b>PS</b>
12h30 à 13h40	<b>Repas</b>				
13h40 à 14h20	<b>PS</b>	<b>PS</b>	<b>PS</b>	<b>PATIN</b>	<b>PATIN</b>
14h20 à 15h00	<b>PATIN</b> <i>Joël</i>	<b>PATIN</b>	<i>Pause</i>	<b>PS</b>	<b>PS</b>
15h00 à 15h40	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<b>PATIN</b>	<b>PATIN</b>	<b>PROPRIO/SOUPLESSE</b>
15h40 à 16h20	<b>PROPRIO/SOUPLESSE</b>	<b>PROPRIO/SOUPLESSE</b>	<b>PROPRIO/SOUPLESSE</b>	<b>PROPRIO/SOUPLESSE</b>	<b>PATIN</b>
16h20 à 16h30	<b>Bilan du stage : OBLIGATOIRE POUR TOUS ! – Annonce des sélections</b>				