

**HORAIRES INDIVIDUELS V1**  
**FRONTIGNAN MAURIN 2017**



**SAMEDI 01 AVRIL 2017**

**ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE 30 MN EN SALLE ANNEXE +navette +8 MN A L'AGRES EN SALLE DE COMPETITION**

	GAF PLATEAU A		GAF PLATEAU B		TEAMGYM
8H30/9H00	ECHAUFFEMENT	9H00/9H30	ECHAUFFEMENT		
9H30/11H50	NAT B 13 ans	9H30/11H50	NAT A 10 ans		
<b>PALMARES NAT B 13 ans + NAT A 10 ans VERS 12H00</b>					
				11H00/12H00	ECHAUFFEMENT
				12H30/13H10	DECOUVERTE AD+FEM+MIXTE MASC
12H00/12H30	ECHAUFFEMENT	12H00/12H30	ECHAUFFEMENT	11H30/12H30	ECHAUFFEMENT
13H00/15H35	NAT B 14 ans	13H00/15H35	NAT A 11 ans	13H10/15H00	EVOLUTION AD+FEM+MIXTE MASC
<b>PALMARES NAT B 14 ans + TEMAGYM DECOUVERTE + EVOLUTION VERS 15H40</b>					
15H15/15H45	ECHAUFFEMENT	15H45/16H15	ECHAUFFEMENT	14H45/15H45	ECHAUFFEMENT
16H10/18H50	NAT B 15 ans + 17 ans	16H10/18H50	NAT A 11 ans+ 12 ans	16h10/18h15	DETENTE FEM+ MIXTE MASC PASSION
<b>PALMARES NAT A 11 ans + NAT A12 ans+ NAT B 15 ans +NAT B 17 ans + TEAMGYM DETENTE+ PASSION VERS 19H00</b>					
18H30/19H00	ECHAUFFEMENT	18H30/19H00	ECHAUFFEMENT		
19H30/21H35	NAT B 16 ans+21 ans et +	19H30/21H35	NAT A 13,14,15,16, 18/20, 21 ans et +		
<b>PALMARES VERS 21H40</b>					

**DIMANCHE 02 AVRIL 2017**

**ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE 30 MN EN SALLE ANNEXE +navette +5 MN A L'AGRES EN SALLE DE COMPETITION**

	GAF PLATEAU A		GAF PLATEAU B		GAM
07H30/8H00	ECHAUFFEMENT			7H30/8H00	ECHAUFFEMENT
8H20/10H15	T FED 12/13 ans			8H00/10H15	T FED 10/11 ans T FED 14/15 ans
9H15/9H45	ECHAUFFEMENT	9H15/9H45	ECHAUFFEMENT	9h15/9h45	ECHAUFFEMENT
10H15/12H55	T FED 12/13 ans	10H15/12H55	NAT B 18/20 ans	10h15/13h15	T FED 12/13 ans NAT 13 ans
<b>PALMARES VERS 13H20</b>					
13H05/13H35	ECHAUFFEMENT	13H05/13H35	ECHAUFFEMENT	12h45/13h15	ECHAUFFEMENT
14H05/16H30	T FED 16 ans et +	14H05/16H30	T FED 14/15 ans	13h45/16h30	NAT 10, 11, 12 ans
15H30/16H00	ECHAUFFEMENT	15H30/16H00	ECHAUFFEMENT	15h30/16h00	ECHAUFFEMENT
16H30/18H15	T FED 16 ans et +	16H30/18H15	T FED 14/15 ans	16h30/18h50	NAT 14,15,16,17,18,19/21,22 et + T FED 16/17, 18 ans et +
<b>PALMARES VERS 19H00</b>					