

Été 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Groupe 1	Groupe 1	Groupe 1	Groupe 1	Groupe 1
08:00					
08:30					
09:00	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
09:10	Acrobatie	Portées/ Pyramides	Mouvement	Portées/ Pyramides	Jonglerie
09:30					
09:50	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10:00	Préparation physique	Mat Chinois	Roue Cyr/Roue Allemande	Acrobatie	Pilates
10:30					
10:50	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
11:00	Aériens	Équilibres sur les mains	Acrobatie	equilibrisme	Trampoline
11:30					
11:50	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner
12:00					
12:30					
12:50	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Pause
13:00	Roue Cyr/Roue Allemande	Préparation physique	Volant / Ateliers	Mat Chinois	Volant / Ateliers
13:30					
13:50	Pause	Pause		Pause	
14:00	equilibrisme	Aériens		Jonglerie	
14:30					
14:50	Pause	Pause		Pause	
15:00	Trampoline	Flexibilité	Flexibilité		
15:30					
16:00					