



COMPÉTITION PETIT-POIS – CAROTTE – LARDON

Gymnastique Rythmique
Avril 2015

Organigramme

Echauffement

9h15 - 10h00

Echauffement cardio en musique (en commun)

Echauffement articulaire (en commun)

Echauffement ML (avec son entraîneur)

Compétition MAIN LIBRE

10h00 - 12h30

10h00 - Année 2003/2004

10h15 - Année 2005

10h35 - Année 2006

10h50 - Année 2007

11h00 - Année 2008

Pause

11h30 - Année 2011/2012

11h50 - Année 2010

12h10 - Année 2009

Palmarès

12h35