

GAc
Formations : 16
TUMBLING
12

00:04	14:20	14:24
00:04	14:24	14:28
00:04	14:28	14:32
00:04	14:32	14:36
00:04	14:36	14:40
00:04	14:40	14:44
00:04	14:44	14:48
00:04	14:48	14:52
00:04	14:52	14:56
00:04	14:56	15:00
00:04	15:00	15:04
00:04	15:04	15:08
00:04	15:08	15:12
00:04	15:12	15:16
00:04	15:16	15:20
00:04	15:20	15:24
00:04	15:24	15:28
00:04	15:28	15:32
00:04	15:32	15:36
00:04	15:36	15:40
00:04	15:40	15:44
00:04	15:44	15:48
00:04	15:48	15:52
00:04	15:52	15:56
00:04	15:56	16:00
00:04	16:00	16:04
00:04	16:04	16:08
00:04	16:08	16:12
00:04	16:12	16:16
00:04	16:16	16:20
00:04	16:20	16:24
00:04	16:24	16:28
00:04	16:28	16:32
00:04	16:32	16:36
00:04	16:36	16:40
00:04	16:40	16:44
00:04	16:44	16:48
00:04	16:48	16:52
00:04	16:52	16:56
00:04	16:56	17:00
00:04	17:00	17:04
00:04	17:04	17:08
00:04	17:08	17:12
00:04	17:12	17:16
00:04	17:16	17:20
00:04	17:20	17:24
00:04	17:24	17:28
00:04	17:28	17:32
00:04	17:32	17:36
00:04	17:36	17:40
00:04	17:40	17:44
00:04	17:44	17:48
00:04	17:48	17:52
00:04	17:52	17:56
00:04	17:56	18:00
00:04	18:00	18:04
00:04	18:04	18:08
00:04	18:08	18:12
00:04	18:12	18:16
00:04	18:16	18:20
00:04	18:20	18:24
00:04	18:24	18:28
00:04	18:28	18:32
00:04	18:32	18:36
00:04	18:36	18:40
00:04	18:40	18:44
00:04	18:44	18:48
00:04	18:48	18:52

échauff articulaire en salle annexe
30 min avant chaque série

échauffement plateau de 20 min

Nat B TC Duo Femme (3)

Nat B TC Duo H/Mx (3)

Nat B TC Duo Femme (3)

échauff supplémentaire 4 min Nat B TC Duo H/Mx

Nat B TC Duo H/Mx (3)

échauffement plateau de 20 min

Nat B TC Trio Femme (4)

Nat B TC Trio Femme (4)

échauffement plateau de 20 min

Nat B TC Trio Femme (4)

Nat B TC Trio Femme (4)

échauffement plateau de 20 min

Nat B TC Quatuor F/H/Mx (2)

Nat B TC Quatuor F/H/Mx (2)

échauffement salle annexe

avant chaque série

voir Org Gén TUMBLING

Entraînement plateau

Fed A - 1ère Série

TEMPO GYM ST SULPICE

COQUELICOT TOULOUSE GYM

COQUELICOT TOULOUSE GYM

Passage Compétitif

Fed A - 1ère Série

TEMPO GYM ST SULPICE

COQUELICOT TOULOUSE GYM

COQUELICOT TOULOUSE GYM

Entraînement plateau

Fed A - 2ème Série

STADE CASTRAIS

ALBI SPORT ACRO

Passage Compétitif

Fed A - 2ème Série

STADE CASTRAIS

ALBI SPORT ACRO

Entraînement plateau

Fed B - 1ère Série

ALBI SPORT ACRO 1 & 2

COQUELICOT TOULOUSE GYM 1 & 2

Passage Compétitif

Fed B - 1ère Série

ALBI SPORT ACRO 1

ALBI SPORT ACRO 2

COQUELICOT TOULOUSE GYM 1

COQUELICOT TOULOUSE GYM 2

Entraînement plateau

Fed B - 2ème Série

ASS.GYM LA TARNAISE 1 & 2

TEMPO GYM ST SULPICE

Passage Compétitif

Fed B - 2ème Série

ASS.GYM LA TARNAISE 1

ASS.GYM LA TARNAISE 2

TEMPO GYM ST SULPICE