

PROGRAMME

COUPE DEPARTEMENTALE CD 13

SYNCHRONAT

Samedi 9 Mars :

10h00	Ouverture des Portes
10h15	Echauffement des figures imposées Avenirs et Jeunes
11h00	Passage des figures Imposées Avenirs et Jeunes
13h00	Echauffement des solos et duos Avenirs et Jeunes
13h45	Passage des solos et duos Avenirs et Jeunes
14h45	Echauffement des équipes et Portés Avenirs et Jeunes
15h30	Passage des équipes et portés Avenirs et Jeunes

Dimanche 10 Mars :

10h30	Ouverture des portes
10h45	Echauffement des parcours à sec tous niveaux
11h30	Passage des parcours à sec tous niveaux
13h00	Echauffement des propulsions tous niveaux
13h45	Passage des propulsions tous niveaux
15h00	Echauffement de la technique tous niveaux
15h30	Passage de la technique tous niveaux

Tirages au sort : Groupe 2 et Technique 2 pour tout