



Processus d'identification et de sélection des athlètes Horaire - 2022

Samedi 11 juin

9h	Arrivée et mot de bienvenue
9h15	Activation
9h30	Routine de gainage et vitesse de jambe de ballet
10h15	Pause collation
10h30	Échauffement de natation
11h	Figures
12h00	Dîner et déplacement
13h00	Apprentissage de la chorégraphie
13h30-45	Activation et natation
14h00	Chorégraphie
15h30	Flexibilité
15h55	Conclusion
16h00	Départ

Dimanche 12 juin

8h00	Arrivée et mot de bienvenue
8h10	Activation
8h25	Flexibilité
9h30	Pause collation
9h45	Réactivation et natation
10h30	Figures
11h45	Dîner et déplacement
12h45	Activation
13h00	Natation
13h20	Chorégraphie
14h45	Conclusion
15h00	Départ