

**MARDI 08 DÉCEMBRE 2015**

**(N1)**



## **ECHAUFFEMENT**

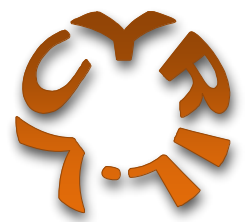
- **4x200 (NC/BR/EDUC/JBES)**

## **SEANCE**

- **10 X 100 (ALLURE ++)**
- **4 CR**
- **4 CR PULL**
- **2 SPE**
- **20 X 50 (ALLURE ++)**
- **5 PAP**
- **5 DOS**
- **5 BR**
- **5 CR**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**



**MARDI 08 DÉCEMBRE 2015**

**(N2)**



## **ECHAUFFEMENT**

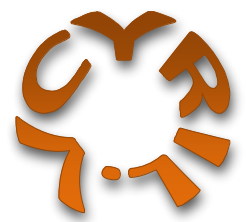
- **4x200 (NC/BR/EDUC/JBES)**

## **SEANCE**

- **6 X 100 (ALLURE ++)**
- **2 CR**
- **2 CR PULL**
- **2 SPE**
- **12 X 50 (ALLURE ++)**
- **3 PAP**
- **3 DOS**
- **3 BR**
- **3 CR**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**



**MARDI 08 DÉCEMBRE 2015**

**(N3)**



## **ECHAUFFEMENT**

- **4x100 BR/JBES**

## **SEANCE**

- **6 X 100 (PALMES)**
- **2 CR**
- **2 BR**
- **2 DOS**
- **8 X 50 (ALLURE ++)**
- **2 CR**
- **2 DOS**
- **2 BR**
- **2 JBES**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**

