

PROGRAMME CAMP FSTB

11 et 12 septembre 2010

Jour	Horaires	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
Samedi	9h00	Rendez-vous devant la salle du bout du monde			
	9h15 - 10h00	Echauffement			
	Moniteurs	Hélène / Lise Marie			
	10h00 - 11h45	Cirque		Solo 1 bâton	Mouvement spécifique Twirl
	Moniteurs	Ecole du cirque de Lausanne Jocelyne, Sabrina, Sonia		NBTA France	Hélène / Lise Marie
	12h00 - 13h15	Pause Repas			
	13h30 - 15h00	Roulers	Degrés	Cirque	1 bâton
	Moniteurs	Sonia & Sabrina	Jocelyne	Ecole du cirque de Lausanne	NBTA France
	15h15 - 16h45	Degrés	1 bâton	Mouvement spécifique Twirl	Cirque
	Moniteurs	Jocelyne	NBTA France	Hélène / Lise Marie	Ecole du cirque de Lausanne
Soirée	Libre (les athlètes sont sous la responsabilité de leurs accompagnants)				
Dimanche	8h30 - 9h00	Echauffement			
	Moniteur	Corinne Siegfried			
	9h00-10h00	Parcours Cool & Clean		Renforcement	2 et 3 bâtons
	Moniteurs	Jocelyne, Sabrina, Sonia		Corinne Siegfried	NBTA France
	10h15 - 11h45	Tenue Corporelle	Roulers	2 et 3 bâtons	Renforcement
	Moniteurs	Jocelyne & Lise-Marie	Sonia & Sabrina	NBTA France	Corinne
	12h00 - 13h15	Pause Repas			
	13h30 - 15h00	Petite Chorégraphie	Duos	Teams	
	Moniteurs	Jocelyne & Corinne	Hélène & Lise-Marie		
	15h15 - 16h45	Petite Chorégraphie	Danse & Bâton	NBTA France	
	Moniteurs	Jocelyne & Corinne	Sonia & Sabrina		
	16h45 - 17h00	Démonstration & fin des cours			