

Programme de la deuxième semaine des vacances (du 12 juillet au 17 juillet 2021)

glace (Jumps, SS, Spins)	Masterclass avec Alexander Abt
spécifique patinage	danse
activités HG (danse, cirque, théorie patinage, ...)	

Groupe A1	Elodie	Groupe D	Lisa (ma/me/je)	Groupe B	Noa
	Noah		Maelle		Indra
	Teana				Douja
	Justine	Groupe C	Victoria VD		Shaline
			Nahia		
Groupe A2	Talya		Nora		
	Micaela		Nour		
	Kate		Lily		

entre parenthèse prof en formation, comme assistant

		A		D	B	C
		A1	A2	D	B	C
lundi	08:15 à 09:00					SS, Spins Helena Rachel
	09:00 à 09:45					Masterclass Helena Alexander
	10:00 à 10:45					Spécifique Alexander Helena
	11:30 à 12.15					Repas
	12:30 à 13:15	Spécifique Alexander (Rachel)	cirque Emi	Spécifique Alexander (Helena)	cirque Emi	
	13:30 à 14:15		Technique Alexander			Chore Rachel
	14:15 à 15:00	Skating skills Lucie	Masterclass Alexander (Rachel)	Skating Skills Lucie	Masterclass Alexander (Helena)	
	14:30 à 15:15					cirque Emi
	15:15 à 16:00	cirque Emi	Spécifique Alexander (Helena)	cirque Emi	Spécifique Alexander (Rachel)	

		16:30 à 17:15	Masterclass Alexander Lucie	Spins Guya	Masterclass Alexander	Skating Skills Helena			
		17:15 à 18:00	Technique Alexander (Lucie)		Technique Alexander (Lucie)	Spins Guya			
	mardi	08:45 à 09:30					Specifique Alexander (Helena)		
		09:45 à 10h30					Masterclass Alexander Helena		
		10:30 à 11:15			Skating skills Alexander		SS, Spins Helena		
		11:30 à 12:15			Repas		Repas		
		12:45 à 13:45			Blues Lucie		Technique Alexander		
		14:00 à 14:45					Souplesse Guya		
		14:00 à 14.45							
		15:30 à 16:15	Souplesse Guya	Specifique Alexander (Lucie)	Souplesse Guya	Specifique Alexander (Helena)			
		16:15 à 17:00	Specifique Alexander (Helena)	Souplesse Guya	Specifique Lucie				
		17:15 à 18:00	Masterclass Alexander (Lucie)		Masterclass Alexander (Lucie)	Spins Guya			
		18:00 à 18:45	SS, Spins Lucie	Masterclass Alexander (Guya)		Masterclass Alexander (Helena)			
		19:00 à 19:45		Spins Guya		Technique Alexander			
		19:45 à 20:30	Technique Alexander	Programs Lucie		Souplesse Guya			
	mercredi	08:15 à 09:00			Lucie		Alexander Guya		
		09:00 à 09:45			Alexander		Guya		
		10:00 à 10:45			Specifique Lucie		Specifique Alexander Guya		
		11:30 à 12.15			Repas		Repas		

	12:30 à 13:15	Specifique Alexander	danse Maurane		danse Maurane			
	13:30 à 14:15		Alexander			Helena		
	14:15 à 15:00	Lucie	Alexander Guya		Alexander Helena			
	14:30 à 15:15					danse Maurane		
	15:15 à 16:00	danse Maurane	Specifique Alexander	danse Maurane	Specifique Alexander			
	16:30 à 17:15	Alexander	Lucie	Alexander	Guya			
	17:15 à 18:00	Lucie Guya			Alexander			
jeudi	09:45 à 10h30			Lucie		Alexander		
	10:30 à 11:15			Alexander		Clara		
	11:30 à 12:15			Lucie Helena		Alexander		
	12:30 à 13:15			Repas		Repas		
	13:30 à 14:15					Specifique Alexander		
	14:30 à 15:15	Specifique Alexander		Specifique Lucie	Cardio Clara	Cardio Clara		
	15:30 à 16:15	Cardio Clara	Cardio Clara	Cardio Clara				
	16:15 à 17:00		Specifique Alexander		Specifique Alexander			
	17:15 à 18:00	Alexander			Helena			
	18:00 à 18:45	Lucie	Alexander					
	19:00 à 19:45	Alexander	Helena		Lucie			
	19:45 à 20:30		Alexander		Alexander			
vendredi	08:15 à 09:00					Helena		
	09:00 à 09:45					Alexander Helena		
	10:00 à 11:00					theorie Helena		
	11:30 à 12:15					Repas		
	12:30 à 13:15		Specifique Alexander		Specifique Alexander	Specifique Alexander		
	13:30 à 14:15				Alexander	Lucie		

		13:15 à 14:00	Theorie Helena		Theorie Lucie			
		14h15 à 15:00	Alexander	Lucie	Alexander			
		15:15 à 16:00	Specifique Alexander	Theorie Helena	Specifique Alexander	Theorie Helena		
		16:30 à 17:15	Lucie	Alexander	Lucie			
		17:15 à 18:00		Alexander	Lucie	Alexander		
		18:15 à 19:15	Alexander			Lucie		
samedi		08:00 à 08:45			Lucie		Helena	
		08:45 à 09:30	Lucie		Lucie		Helena	
		09:45 à 10:30	Lucie			Helena		
		10:30 à 11:15		Helena		Lucie		
		11:30 à 12:15		Lucie				