

Semaine 8 des forfaits : du 12 octobre au 18 octobre

(semaine 42)

Lundi 12 octobre

07:30		Echauffement		Helena	
08h00 à 08h45	Kate, Victoria T, Wanda, Jade Cecilia, Micaela Anna, Talya,	Challenge 2	Cooly	Vivien Helena Stanick	programmes spins, technique
08h45 à 09h30	Kate, Victoria T, Jade, Wanda Cecilia, Micaela, Anna, Talya	Challenge 2	Cooly	Stanick Helena Vivien	technique spins, programmes
10h00 à 11h00	Ballet Kate, Victoria T, Wanda, Jade Cecilia, Micaela Anna, Talya,	Challenge 2		Kateryna	
11h30 à 12h15	Kate, Victoria T, Wanda, Jade Cecilia, Micaela, Anna, Talya	Challenge 2	Cooly	Vivien, Helena	powerskating 30' skating skills, spins 30' '
08h30 à 09h30	Teana, Giada, Maelle, Fede, Elena, Justine, Lisa, Léna	Challenge 1, 3, Performance		Lucie	Rotations
09h45 à 10h30	Teana, Giada, Maelle, Fede, Elena, Justine, Lisa, Léna	Challenge 1, 3, Performance	Cooly	Stanick, Sophie Helena	technique technique interval training
10h30 à 11h15	Teana, Giada, Maelle, Fede, Elena, Justine, Lisa, Léna	Challenge 1, 3, Performance	Cooly	Helena Stanick Sophie	interval training. Technique technique

12h15 à 13h30	Teana, Giada, Maelle, Fede, Elena, Justine, Lisa, Léna, Lara, Daniela	Challenge 1, 3, Challenge 4, Performance	Arena	Lucie, Helena , Vivien	Skating skills interval training programmes
13h45 à 14h45	Lara, Daniela, Chiara, Violette Lisa, Charlotte, Justine, Douja, Serena	Challenge 4, Plaisir 1	Cooly	Lucie Helena	SS, les pas avec les sauts technique
15h00 - 16h00	Lara, Daniela, Chiara, Violette Lisa, Charlotte, Justine, Douja, Serena	Challenge 4, Plaisir 1	Cooly	Guia Lucie	Spins SS, les pas avec les sauts
16h15 à 17h15	Lara, Daniela, Chiara, Lisa, Charlotte, Justine, Violette, Douja, Serena	Challenge 4 + Plaisir 1		Lucie	rotations

16h15 à 17h00	Angélique , Katerina, Donia Nour, Solane, Eleonora, Nahia, Angela Ana, Victoria VD, Nora, Elisa	Plaisir 2	Cooly	Sophie Guia Debra	technique spins Skating skills
17h00 à 17h45	Angélique , Katerina Nour, Donia, Solane, Eleonora, Angela Ana, Nahia, Victoria D, Nora, Elisa	Plaisir 2	Cooly	Guia Debra Sophie	spins, programmes Skating skills technique

Mardi 13 octobre

08h00 à 09h00	Lara, Daniela, Lisa, Charlotte Justine, Douja, Serena, Chiara	Challenge 4 + Plaisir 1	Cooly	Stanick Sophie	Combo avec 2T 2F, 2Lz
09h00 à 09h45	Lara, Daniela, Lisa, Charlotte Justine, Douja, Serena, Chiara	Challenge 4 + Plaisir 1	Cooly	Sophie Stanick	2F, 2Lz Combo avec 2T
10h00 à 11h00	Souplesse (Ecole du cirque) Lara, Daniela, Chiara, Lisa, Charlotte, Justine, Douja, Serena	Plaisir 1, 4			

10h00 à 11h00	Kate, Victoria T, Jade, Cecilia, Micaela, Anna, Talya	Challenge 2	Cooly	Lucie Helena Stanick	programs, SS Spins, Lz, F elements fo the
11h00 à 11h45	Kate, Victoria T, Jade Cecilia, Micaela Anna, Talya	Challenge 2	Cooly	Helena Stanick Lucie	Spins, Lz, F technique program, spins, SS
12h00 à 13h00	Souplesse (Ecole du cirque) Kate, Victoria T, Cecilia, Micaela, Anna, Talya, Jade	Challenge 2			
13h45 à 14h45	Teana, Giada, Maëlle, Maeva, Fede, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne	Performance , Challenge 1 et 3	Cooly	Sophie Vivien Helena	technique technique 2xLP
15h00 à 16h00	Teana, Giada, Maëlle, Maeva, Fede, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne	Performance , Challenge 1 et 3	Cooly	Vivien Helena Sophie	interval, LP 2x LP Technique
16h15 à 17h15	Souplesse (Ecole du cirque) Teana, Giada, Maëlle, Fede, Maeva, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne	Performance , Challenge 1 et 3			
16h15 à 17h00	Angélique, Kateryna (travail en solo) Nour, Donia, Ana, Nahia, Solane Angela, Yaroslava, Victoria VD, Nora, Elisa	Plaisir 2	Cooly	Sophie Helena	les pas avec sauts

Mercredi 14 octobre

08h00 à 08h45	Kate, Daniela, Wanda, Jade Micaela, Talya, Lara, Cécilia	Challenge 2, 4	Cooly	Sophie Helena	technique program
08h45 à 09h30	Kate, Daniela, Wanda, Jade Micaela, Talya, Lara, Cécilia	Challenge 2,4	Cooly	Helena Sophie	program technique

09h45 à 10h45	Kate, Cécilia, Micaela, Wanda, Talya, Lara, Daniela, Jade	Challenge 2, 4		Vivien	rotations
09h45 à 10h30	Justine, Violette, Douja, Serena, Léna, Lisa, Jeanne	Plaisir 1, Challenge 1 et 3	Cooly	Helena Sophie	spins, skatings skills Lz, F, 2A
10h30 à 11h15	Justine, Violette, Douja, Serena, Léna, Lisa, Jeanne	Plaisir 1, Challenge 1 et 3	Cooly	Sophie Helena	Lo, 1A+2T programs
11h30 à 12h30	Justine, Violette, Douja, Serena, Léna, Lisa, Jeanne	Plaisir 1, Challenge 1 et 3	HG	Sophie	Spécifique
10h15 à 11h15	Teana, Giada, Maëlle, Justine Fede, Maeva, Elena, Sophie	Performance	HG	Lucie	specifique
11h30 à 12h15	Teana, Giada, Maëlle, Justine Fede, Maeva, Elena, Sophie	Performance	Cooly	Helena Vivien	SP+LP technique
12h15 à 13h15	Teana, Giada, Maëlle, Justine Fede, Maeva, Elena, Sophie	Performance	Aréna	Vivien Helena	technique SP+LP
13h15 à 14h00	Teana, Giada, Maëlle, Justine Fede, Maeva, Elena, Sophie	Performance	Aréna	Lucie	skating skills
14h15 à 15h00	Angélique, Nour, Donia, Ana, Nahia Solane, Eleonora, Victoria VD, Nora, Elisa Lily, Maria	Plaisir 2	Aréna	Lucie Vivien Rachel	skating skills technique double 3 exterieus, salchow
15h00 à 15h45	Angélique, Nour, Donia, Ana, Nahia Solane, Eleonora, Victoria VD, Nora, Elisa	Plaisir 2	Aréna	Vivien Lucie	technique skating skills

Jeudi 15 octobre

08h00 à 08h45	Kate, Victoria T, Jade, Wanda Cecilia, Micaela, Daniela, Lara, Anna, Talya	Challenge 2, 4	Cooly	Lucie, Stanick Vivien	Program technique combination 2T
08h45 à 09h30	Kate, Victoria T, Jade, Wanda Cecilia, Micaela, Daniela, Lara, Anna, Talya	Challenge 2	Cooly	Stanick Vivien Lucie	technique combination 2T program
09h45 à 10h30	Kate, Victoria T, Jade, Wanda Cecilia, Micaela, Daniela, Lara, Anna, Talya	Challenge 2	Cooly	Vivien Lucie Stanick	combination 2T program technique
10h45 à 11h30	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Fede, Elena, Justine, Sophie Léna, Lisa, Jeanne	Performance, Challenge 1,3	Cooly	Stanick, Vivien, Lucie	technique 3T, 3Lz skating skills, program
11h30 à 12h15	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Fede, Elena, Justine, Sophie Léna, Lisa, Jeanne	Performance, Challenge 1,3	Cooly	Lucie Stanick Vivien	skating skills, program technique F, Lz, 2A
13h45 à 14h45	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Fede, Elena, Justine, Sophie Léna, Lisa, Jeanne	Performance, Challenge 1,3	Cooly	Sophie Helena Stanick	2A, 2Lz program technique
15h00 à 16h00	Teana, Giada, Maëlle, Maeva, Fede, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne en solo	Performance, Challenge 1,3	Cooly	Helena Sophie	interpetation skating, basics
15h30 à 16h15	Nour, Donia, Ana, Nahia, Solane, Angela Yaroslava, Eleonora, Victoria VD, Nora, Elisa	Plaisir 2	Aréna	Vivien, Lucie	technique SS

16h15 à 17h00	Nour, Donia, Ana, Nahia, Solane, Angela Yaroslava, Eleonora, Victoria VD, Nora, Elisa	Plaisir 2	Aréna	Lucie Vivien	SS technique
16h45 à 17h30	Chiara, Lisa, Charlotte, Violette, Serena Douja Angélique, Kateryna	Plaisir 1	Cooly	Helena Stanick	spins, les pas avec les sauts technique
17h30 à 18h30	Chiara, Lisa, Charlotte, Violette, Serena, Douja, Angélique, Kateryna	Plaisir 1	Cooly	Stanick Lucie	technique program
18h45 à 19h45	Zoé, Lana, Ella, Candelaria, Caroline, Douja, Justine, Louise	Plaisir 5	Cooly	Lucie	skating, spins, jumps

Vendredi 16 octobre

08h00 à 09h00	Teana, Giada, Maëlle, Fede, Maeva, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne	Performance, Challenge 1, 3	Cooly	Sophie Vivien Stanick	Lz, Lo, Flip Axel programmes, 2A
09h15 à 10h15	Teana, Giada, Maëlle, Fede, Maeva, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne	Performance, Challenge 1, 3	Cooly	Vivien, Stanick Sophie	Axel, Salchow program Lz, Lo, Flip
10h30 à 11h15	Teana, Giada, Maëlle, Fede, Maeva, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne	Performance, Challenge 1, 3	Cooly	Stanick, Sophie Vivien	programmes Lz, Lo, Flip StSq, 3S
11h30 à 12h30	Ballet Teana, Giada, Maëlle, Fede, Maeva, Elean, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne	Performance, Challenge 1, 3		Kateryna	
10h15 à 11h15	Ballet Kate, Victoria T, Cecilia, Micaela, Wanda, Anna, Talya, Jade, Daniela, Lara	Challenge 2, 4		Kateryna	

11h30 à 12h15	Kate, Victoria T, Jade, Wanda, Cecilia, Micaela, Daniela, Anna, Talya, Lara,	Challenge 2, 4	Cooly	Helena Lucie Stanick	program SS, les pas avec les sauts, rotationel ex technique
12h15 à 13h30	Kate, Victoria T, Jade, Wanda, Cecilia, Micaela, Daniela, Anna, Talya, Lara,	Challenge 2, 4	Aréna	Sophie Helena Lucie	LZ, F, 2A program SS, program
13h45 à 14h45	Kate, Victoria T, Jade, Wanda, Cecilia, Micaela, Daniela, Anna, Talya, Lara,	Challenge 2, 4	Cooly	Vivien Helena Sophie	technique, spins combo 2T, interpretation
15h00 à 15h45	Chiara, Lisa, Charlotte, Violette, Douja, Serena	Plaisir 1	Cooly	Sophie	LZ, Flip
15h45 à 16h30	Chiara, Lisa, Charlotte, Violette, Douja, Serena, Angélique, Kateryna	Plaisir 1	Cooly	Vivien	technique, programs
16h45 à 17h45	Nour, Donia, Ana, Nahia, Solane, Angela, Victoria VD, Nora, Elisa	Plaisir 2	Cooly	Vivien Lucie	30'sauts/30'spins, SS

Samedi 17 octobre

07h45 à 08h45	Angélique , Patinage libre Plaisir 2		Arena	Helena	
08h45 à 09h45	Angélique, Tayla, Anna, Kateryna, Lily, Micah		Arena	Lucie Sophie	

Dimanche 18 octobre

Tests à Bâle pour Anna, Talya et Kateryna				Lucie	
08h00 à 09h00	Angélique , Patinage libre Plaisir 1		Cooly		
09h00 à 10h00	Angélique , Patinage libre Challenge 2, 4, Lily, Micah		Cooly	Helena Sophie	