

Natation Synchronisée IRSO
Programme prévisionnel 17 et 18 Novembre 2012 à TOULOUSE

Compétition JA, formation des officiels B et C et stage solo

Samedi matin : ERFAN CMPN
 Samedi AM et dimanche : piscine Alban Minville

	Samedi 17 novembre	Dimanche 18 Novembre	
8H-8h30			
8H30-9H			
9H-9H30	FORMATION IRSO DES OFFICIELS B ET C J.LACAZE et M.ANGHELIDI	Echauffement espoirs	
9H30-10H		Solos espoirs (2 potentielles) travail avec nageuses et entraîneurs	
10H-10H30			Echauffement juniors
10H30-11H			Solos juniors (3 potentielles) travail avec nageuses et entraîneurs
11H-11H30			
11H30-12H			
12H-12H30	REPAS		
12H30-13H			
13H-13H30	COMPETITION IRSO JOURNEE D'AUTOMNE	Echauffement seniors	REPAS
13H30-14H		Solos seniors (5 potentielles) travail avec nageuses et entraîneurs	
14H-14H30			
14H30-15H			
15H-15H30			
15H30-16H			
16H-16H30			
16H30-17H			
17H-17H30			
17H30-18H			
18H-18H30			
18H30-19H			
19H-19H30	Retours des juges sur les solos qualifiés		
19H30-20H			
20H-20H30			
20H30-21H	Analyse vidéo avec les entraîneurs		
21H-21h30			

STAGE : PAS D'HEBERGEMENT NI DE REPAS PREVUS