



ÉCOLE DE CHEER



**MINI
PATS**

PROGRAMMATION

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

7h30 à 9h

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

9h à 10h

Introduction
Échauffements
Sauts

Échauffements
Sauts

Échauffements
Sauts

Échauffements
Stunts
Pyramides

Échauffements
Pratique générale

10h à 11h

Stunts

Chorégraphie

Chorégraphie

Chorégraphie

Danse

11h à 12h

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

12h15 à 14h

Exercice de
relaxation

Piscine
(13h15 à 14h15)

Exercice de
relaxation

Piscine
(13h15 à 14h15)

Préparation au
spectacle

14h à 15h30

Atelier de
gymnastique

Danse
Stunts

Pyramide
Gymnastique

Danse
Sauts

Préparation au
spectacle

15h30 à 16h

Cool down

Cool down

Cool down

Cool down

Spectacle

16h à 17h30

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

15h
Camp de jour
16h
Parents