



LES ENSEMBLES
FFG DE L'ASRA
2019 2020

ASR
Antony



**CHAMPIONNAT INTERDEPARTEMENTAL – SECTEUR 1 (75-78-92-94)
LES 7 ET 8 MARS 2020**

Nous attendons les gymnastes et les parents DANS LES GRADINS

**Gymnase Cornuel – Allée Cornuel
- 91 510 LARDY**

Check list pour préparer sa compétition...

Numéros utiles

Amélie : 06.07.01.10.84

Sophie : 06.19.05.03.70

Mes affaires

Engin(s)	
Elastiques	
Serviette éponge / gant de toilette	
Accessoires de coiffure / Maquillage	
Petit sac pour transporter mes affaires	
Encas	
Bouteille d'eau	

Ma tenue

Justaucorps + housse	
Débardeurs + Short + Claquettes	
Demi-pointes	

**Ne pas oublier son ATTITUDE POSITIVE ET
DE VENIR SOUTENIR LES AUTRES GYMNASTES**

Entrée payante :

3,00 € et Gratuit pour les licenciés et les moins de 12 ans

SAMEDI 7 MARS

1ère rotation 14h00 - 16h40					
N°	Gymnastes	Convocation	Echauffement Corpo	Echauffement Engin	Passage
19	Laurence ROUBINET	13:45	13:58	14:28	15:14

DIMANCHE 8 MARS

1ère rotation : 10h30- 12:05					
N°	Gymnastes	Convocation	Echauffement Corpo	Echauffement Engin	Passage
3	Claire GUERINEAUX - Manel BOURDACHE - Jade BENETTO ROSSI - Eoline DOUILLARD - Tess BOUTOURLINSKY - Manon COTRO	08:14	09:14	09:54	10:42

2ème rotation : 13h15 - 15:20

N°	Gymnastes	Convocation	Echauffement Corpo	Echauffement Engin	Passage
2	Olivia COTRO - Anne-Gaëlle RAFIDINARIVO	10:56	11:56	12:36	13:24