

INTENSIVE BREAK CAMP

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
10:00							BARBECUE	
10:30	ECHAUFFEMENT	VIDEO PROJECTION	ACTIVITES LUDIQUE OU EN EXTERIEUR (en fonction de la météo)	ECHAUFFEMENT SOUPLESSE	ECHAUFFEMENT	ECHAUFFEMENT		
11:00	STRECHING				RENFORCEMENT	GAINAGE		
11:30	EQUILIBRE				MUSCULAIRE			
12:00	BASIC	BREAKDANCE		BASIC TRICKS	ATTITUDE ET	TRANSITION		
12:30	TOP-ROCK		GROOVE		POWERMOOVE			
13:00								JAM
13:30		D E J E U N E R						
14:00		ECHAUFFEMENT						&
14:30	DESCENTE	TRAVAIL D'APPUI			LIAISON	TRAINING		CHILL
15:00	AU	BASIC			FOOTWORK	ENCADRES		
15:30	SOL	POWERMOOVE						
16:00	GOUTER	GOUTER	ATELIER DE		GOUTER	GOUTER	OUVERT	
16:30		CONSTRUCTION	PERFECTIONNEMENT GROUPE ET INDIVIDUEL	ATELIER	TRAVAIL LIAISON	TRAINING	A	
17:00	BASIC	ELLABORATION		CHOREGRAPHIQUE	TOPROCK ET FOOTWORK	ENCADRES	TOUS !	
17:30	FOOTWORK	PASSAGE			AVEC GROOVE ET ATTITUDE			

