

Gym  
Danse &

JOURNEES GENEVOISES

17-18 MARS 2018

SALLE OMNISPORT PETIT-LANCY



BOUVARD  
FLEURS



# PROGRAMME



## SAMEDI 17 MARS'18

---

7h00	Ouverture des portes
7h45	Réunion entraîneurs délégués par société
8h50	Réunion Juges
8h00 à 9h00	<b>BLOC A:</b> Echauffement TC2, TF 6, TF 7/ Groupes Cat J/ Groupes Cat 1, Cat 2 & Cat 3 s-engin
9h00 à 10h50	TF 2C / TF 6 / TF7 / Groupes Cat J / Groupes Cat 1, Cat 2 & Cat 3 sans-engin
10h50 à 11h20	<b>BLOC B:</b> Echauffement TF 1 corde / Groupes Cat 1, Cat 2 & Cat 3 avec engins
11h20 à 12h50	Test 1F corde / Groupes Cat 1, Cat 2 & Cat 3 avec engins
12h50 à 13h20	<b>PAUSE</b>
13h20 à 13h35	<b>BLOC C:</b> Echauffement TF 1 sans engin / Individuel Cat 2 Individuel 35+ / A2 Cat 3 & 3 ex GR
13h35 à 15h35	TF 1 sans engin / Individuel Cat 2 / Individuel 35+ / A2 Cat 3 & 3 ex GR
15h35 à 15h50	<b>BLOC D:</b> Echauffement TF2 / Individuel Cat J/ A2 Cat J / A2 Cat 1
15h50 à 18h.00	Test 2F / Individuel Cat J / A2 Cat J / A2 Cat 1
18h30	<b>RÉSULTATS</b>

## DIMANCHE 18 MARS'18

---

7h30	Ouverture des portes
8h15	Réunion entraîneurs délégués par société
8h35	Réunion juges
8h30 à 8h45	<b>BLOC E:</b> Echauffement TF3 massues et ballon / Individuel Cat 1
8h45 à 10h30	Test 3 massues et ballon/Individuel Cat 1
10h30 à 10h45	<b>BLOC F:</b> Echauffement TF3 cerceau/TF5 corde et cerceau/Individuel Cat 3/A2 Cat 2/A2 Cat 35+
10h45 à 12h20	TF3 cerceau / TF5 corde et cerceau / Individuel Cat 3 / A2 Cat 2 / A2 Cat 35+
12h20 à 13h15	<b>PAUSE</b>
13h15 à 13h30	<b>BLOC G :</b> Echauffement TC 1 / TF 4 / TF 5 ruban
13h30 à 14h50	TC 1 / TF 4 / TF 5 ruban
15h30	<b>RÉSULTATS</b>

# LISTE DES PRIX



## BOISSONS

---

Thé froid (citron ou pêche)	3.00
Coca, Coca Zéro	3.00
Eau gazeuse ou plate	2.50
Jus de pomme (2 dl)	2.00
Bière	4.00
Café, thé	2.50
Vin verre 1dl (blanc, rouge, rosé)	3.50
Vin ½ bouteille 5dl (blanc, rouge, rosé)	15.00
Vin bouteille 75dl (blanc, rouge, rosé)	20.00

## BOUVETTE

---

Sandwich (jambon, fromage, salami)	5.00
Hot-dog	5.00
Croissant au jambon	2.50
Rissoles (légumes ou poulet)	2.00
Rouleau de printemps (légumes)	2.00
Quiches	3.00

## PATISSERIES

---

Pâtisseries sucrées	de 1.50 à 2.00
Crêpes Sucre	4.00
Sucre-citron	4.00
Confiture	4.00
Nutella	5.00



**viens essayer  
la musique en  
mouvement!**

**portes ouvertes  
samedi 28 avril  
9h30 - 15h**

44, rue de la terrassière  
programme : [www.dalcroze.ch](http://www.dalcroze.ch)



**institut  
jaques-dalcroze**  
rythmique - musique - mouvement

