

	Lundi 23	Mardi 24		Mercredi 25		Jeudi 26		Vendredi 27		Samedi 28
11h30 - 12h	Début 1 ^{ère} Série : simple fouet -> La Grue Blanche Groupe 1 et 2								10h30 - 11h	Ressentir et ouvrir les hanches Tous les groupes
12h - 12h30	Les marches Tous les groupes						12h - 12h30	1 ^{ère} Série 2° jouer du Pipa -> la fin Groupe 2	11h - 11h30	2° série et 2° série : Reculer et repousser le singe -> vol Oblique Groupe 3 à 6
12h30 - 13h	2° série et 3° série : Les coups de poings après Déployer l'éventail depuis le dos Groupe 3 à 6						12h30 - 13h	Equilibre Tous les groupes	11h30 - 12h	Début 3° série La jeune fille lance la navette aux 4 coins Groupe 5 et 6
							13h - 13h30	2° série Fin des coups de pieds Groupe 3 à 6		
18h30 - 19h	Début 2° série et 3°série Groupe 3 à 6		19h - 19h30	Libérer le Haut du dos Tous les groupes	19h - 19h30	1 ^{ère} Série La grue blanche -> 1 ^{er} pas Groupe 1 et 2				
19h - 19h30	2° série : Début des coups de pieds Groupe 3 à 6		19h30 - 20h	2° série et 3° série : Les coups de poings après Déployer l'éventail Groupe 3 à 6	19h30 - 20h	Assouplir la taille Tous les groupes				
19h30 - 20h	Début 3° série Le serpent qui rampe Groupe 5 et 6		20h - 20h30	Fin 3° série A partir des 2 derniers nuages Groupe 5 et 6	20h - 20h30	Début 3° série Séparer la crinière du cheval sauvage Groupe 5 et 6				

Liens zoom

Lundi 23 : 11h30 – 13h, <https://us02web.zoom.us/j/84645791775?pwd=R3NLcmdyUXVlOFBsZ1VBOEJPSC92QT09> (code secret, si besoin 708930)

Lundi 23 : 18h30 – 20h, <https://us02web.zoom.us/j/86412625326?pwd=MCtLTk5wSzFrMUJlL3dMT252d3RBUT09> (code secret, si besoin 369585)

Mercredi 25 : 19h – 20h30, <https://us02web.zoom.us/j/87215376033?pwd=MHk5TmU4ditPWTFHajRaZ1F4ZVJmQT09> (code secret, si besoin 081278)

Jeudi 26 : 19h – 20h30, <https://us02web.zoom.us/j/86760259606?pwd=bHdqQU1wRlIENjJFbUdSVmdsa20rUT09> (code secret, si besoin 194425)

Vendredi 27 : 12h – 13h30, <https://us02web.zoom.us/j/87905364704?pwd=bWNtQUg4LzVQbU5zK0I4KzByb0Z0UT09> (code secret, si besoin 201434)

Samedi 28 : 10h30 – 12h, <https://us02web.zoom.us/j/88972214195?pwd=b3YzRjUyWkpqc3gySTZLUkZGZWluQT09> (code secret, si besoin 978337)