

Séance du 29 septembre 2016			
ordre	exercices	musique	Timing (mn)
1	centrage de l'arbre / Musique + tard	Oxygene - souffle 3	7,00
2	Marche de + en + rapide espace qui réduit	L'abeil guem	5,46
3	ronde d'activation du regard	Redescubrir	4,06
4	Segmentaire du cou	It's a pity	4,43
5	Segmentaire épaule	Extase Guilher Arantes	5,17
6	Segmentaire bassin	Arabic Belly	4,03
7	Danse d'intégration	Down in Belgorod	3,04
8	Danse de synchronisation à 2	Endangered species	3,31
9	Chef d'orchestre (répétition)	Beethoven 5ème symphonie	5,50
10	Impro 4 pts cardinaux rapide	Save me The parakit	3,08
11	Impro 4 pts cardinaux lente jungle + difficile	Arc en ciel Philippe Bastion	4,30
12	Ronde de calins bercés	In pace cordis	4,15
13	Farandole de cloture	All you need is love Beatles	3,49
		durée total	57,02
	Mémo : Bandeau pour la semaine prochaine		