

## ***CROSS DE NOEL DU CUPAU (cross interne)***

*Apporter des épingles à nourrices pour dossard et arriver 15 à 10 min avant le cours pour faciliter l'organisation*

MERCREDI COURS MATIN 10H00 à 11H30		
9H50 -10H00	REMISE DES DOSSARDS ET APPEL	
10H05-10H15	ECHAUFFEMENT	
10H20	EVEIL FILLES (2011-2010)	Départ+ Rouge +Vert FGH+ Bleu I Arrivée
10H35	EVEIL GARCONS (2011 -2010)	Départ+ Rouge +Vert FGH+ Bleu I Arrivée
10h50	POUSSINES (2009-2008)	Départ+ Rouge +Vert FGHK+ Bleu Arrivée
11H05	POUSSINS (2009-2008)	Départ+ Rouge +Vert FGHK+ Bleu Arrivée
11h20-11h30	PODIUM et PHOTO DE GROUPE	
MERCREDI COURS APREM 14H00 à 15h30		
13h50-14h00	REMISE DES DOSSARDS ET APPEL	
14h00	ECHAUFFEMENT	
14h20	POUSSINES (2009-2008)	Départ+ Rouge +Vert FGHK+ Bleu Arrivée
14h35	POUSSINS (2009-2008)	Départ+ Rouge +Vert FGHK+ Bleu Arrivée
14h50	BENJAMINES ( 2007-2006)	Départ+ Rouge +Vert FGHK+ Bleu Arrivée
15h05	BENJAMINS (2007 -2006)	Départ+ Rouge +Vert FGHK+ Bleu Arrivée
15h20-15h30	PODIUM et PHOTO DE GROUPE	
MERCREDI COURS APREM 16H00 -17H00		
15H50-16H00	REMISE DES DOSSARDS ET APPEL	
16H00	ECHAUFFEMENT	
16H20	BABY FILLES ET GARCONS ( 2012-2013)	Départ+ Rouge + Bleu EI Arrivée
16h30	EVEIL FILLES	Départ+ Rouge +Vert FGH+ Bleu I Arrivée
16H40	EVEIL GARCONS	Départ+ Rouge +Vert FGH+ Bleu I Arrivée
15h20-15h30	PODIUM et PHOTO DE GROUPE	