

Séance du vendredi 20 mars 2026 de 15h45 à 16h45

Cours de perfectionnement (10 élèves)

Sauts :

- ☐ Axel (maîtrisé) et savoir faire
- ☐ Commence à faire Double salckow
- ☐ Commence à faire Double boucle Piqué
- ☐ Commence à faire Double boucle

En pirouettes

Savoir-faire :

- ☐ Pirouette assise changement assise
- ☐ Pirouette arabesque
- ☐ Pirouette sauté arabesque
- ☐ Pirouette sauté assise

Nom :
Prénom :
Date de naissance :

Signature :