

## **Bilan journée Régionale du 11 Janvier 2025**

COSEC Villejean  
9h30 à 18h

### **Nombre de stagiaires:**

<b>Hommes :</b>	<b>9</b>	St Malo 1 - ACE 1- Rouen 2- Rec 5
<b>Femmes:</b>	<b>5</b>	Rouen 1 - REC 4

### **Clubs représentés:** **5**

Rouen	3
R.EC	9
CESSON AE	1
ST MALO	1

### **Cadres:**

**Mtre Dall'omo Raphael**  
**Mtre Fabrice Patin**  
**David Héry**

Echauffement généralisé .  
Travail de jambes ( Amplitude-Equilibre) .  
Séance péda collective ( )