



- | | |
|-------------------|----------------------|
| Poste n°1 et n°15 | Stretching |
| Poste n°2 | Exercices |
| Poste n°3 | Sauts de grenouille |
| Poste n°4 | Barres fixes |
| Poste n°5 | Exercices |
| Poste n°6 | Anneaux |
| Poste n°7 | Barres parallèles |
| Poste n°8 | Step |
| Poste n°9 | Bancs |
| Poste n°10 | Tronc d'arbre |
| Poste n°11 | Sauts à l'appui |
| Poste n°12 | Appuis faciaux |
| Poste n°13 | Slalom |
| Poste n°14 | Poutres d'équilibres |