Helyszin: UTE Tornacsarnok (Szilagyi ut)

**HP**

HERAKLESZ „B“

Összetartás

Program

**Zoltan Jordanov**

Időpont: 2018 November 10.

Összetartás kezdete: 9:30

9.30 Érkezes

10.00 – 12.30 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

14.00 – 17.00 Edzés

UP Összetartas Program

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.00  12.30 |  | Délelött | 14.00 17.00 |  | Délután |
| 30‘ | Melegites +  Erősités |  | 30‘ | Balett rud  +  Alap  akrobatika |  |
| 30‘ |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | 30‘ |  |  |
| 30‘ |  | Szabadon  Választott  program | 30‘ |  | Szabadon  Választott  program |
| 30‘ |  | Szabadon  Választott  program | 30‘ |  | Szabadon  Választott  program |
| 30' |  |  | 30‘ |  | Szabadon  Választott  program |
|  |  |  | **20‘** | **Lazitas** |  |

Csoport beosztás

1. Csoport Egyesület Edző

       Postás SE

* Czifra Lili 2007 „ Horváth Zsolt
* Dejcző Dóra 2007 „ Benkő Emőke
* Marcsók Bianka         2006                  „
* Peresztegi Nóra          2006                  „

2. Csoport

* Herczeg Emilia 2007 KSI Kisivan István
* Balzsai Hanna           2007              „
* Bogyó Anna 2007 „ Reubl Tünde
* Grof Diana 2007 „
* Agnetz Luca 2007 „
* Balazs Kira 2006 „
* Sztaraszta Zita 2006 „ Kovacs Tünde

3. Csoport

* Nerhof Emese 2007 UTE
* Szilagyi Greta 2007 “ Harangozó Ildi
* Matczak Noa 2007 “
* Szabo Eszter 2007 FTC Kiss Gergo