



École de Légèreté

Open Day International

Samedi 24 mai 2025

Bourg-en-Bresse (France)



L'équipe de l'École de Légèreté se réjouit de vous accueillir !

Programme:

Toutes les présentations sont commentées

- 09:30** Ouverture de la billetterie
- 10:30** **Présentation Théorique de Philippe Karl**
- 11:45** **Longe - Sauts à la longe**
- 12:15** **Flexions - Travail à la main**
- 12:45** **Travail de base – Exercices de deux pistes**

- 13:30 – 15:00** **Pause déjeuner**

- 15:00** **Les juniors dans l'École de Légèreté**
- 15:30** **Travail avancé - Rassembler**
- 16:00** **Sauts d'obstacles**
- 16:30** **Questions – Réponses**
Animations

- 17:30** **Pause**

- 18:00** **Philippe Karl & High Noon**
Présentation en musique

- 18:15** **Fin des présentations - Remerciements**



École de Légèreté

International Open Day

Saturday 24 May 2025

Bourg-en-Bresse (France)



The École de Légèreté team looks forward to welcoming you!

Programme:

All presentations are commented

- 09:30** Opening of the ticket office
- 10:30** Theory lecture presented by Philippe Karl
- 11:45** Lunge – Incl. jumping
- 12:15** Flexions – Work in hand
- 12:45** Basic work – Two tracks exercises

- 13:30 – 15:00** Lunch Break

- 15:00** The juniors in the École de Légèreté
- 15:30** Advanced work - Collection
- 16:00** Jumping
- 16:30** Questions & Answers
Animations

- 17:30** Break

- 18:00** Philippe Karl & High Noon
Performance with music

- 18:15** End of presentations - Acknowledgements



École de Légèreté

Internationaler Open Day

Samstag 24 Mai 2025

Bourg-en-Bresse (Frankreich)



Das Team der École de Légèreté freut sich auf Sie!

Programme:

Alle Präsentationen werden kommentiert

- 09:30** Eröffnung des Ticketverkaufs
- 10:30** **Theorievortrag von Philippe Karl**
- 11:45** **Longenarbeit inkl. Springen**
- 12:15** **Abkau-Übungen und Handarbeit**
- 12:45** **Basislektionen und Seitengänge**

- 13:30 – 15:00** Mittagspause

- 15:00** **Die Jugendlichen in der École de Légèreté**
- 15:30** **Höhere Lektionen - Versammlung**
- 16:00** **Springen**
- 16:30** **Fragen - Antworten**
Animationen

- 17:30** **Pause**

- 18:00** **Philippe Karl & High Noon**
Präsentation mit Musik

- 18:15** **Ende der Präsentationen - Danksagungen**



École de Légèreté

Open Day Internazionale

Sabato 24 maggio 2025

Bourg-en-Bresse (Francia)



Il team dell'École de Légèreté è lieto di darvi il benvenuto!

Programma:

Tutte le presentazioni sono commentate

- 09:30** Apertura della biglietteria
- 10:30** Conferenza teorica di Philippe Karl
- 11:45** Lavoro alla longia – Salti alla longia
- 12:15** Flessioni – Lavoro alla mano
- 12:45** Lavoro di base – Esercizi di due piste

13:30 – 15:00 Pausa pranzo

- 15:00** I junior nell' École de Légèreté
- 15:30** Lavoro avanzato - Riunione
- 16:00** Salto ostacoli
- 16:30** Domande & Risposte
- Animazioni**

17:30 Pausa

18:00 Philippe Karl & High Noon
Presentazione in musica

18:15 Fine delle presentazioni - Ringraziamenti