

## Venir sur Be Fit

Optez pour nos solutions de mobilité douce !

### A VÉLO

Vélodéa met à disposition un parking vélos de **200 places gratuites**, sans réservation à l'entrée de Be Fit.

### BUS ONDÉA

Ligne 1 et Ligne Dimanche, Arrêt Grand Port.

**Un trajet aller-retour offert pour tout achat d'un atelier ou d'un parcours.**  
(Un ticket vous sera transmis par mail ou par téléchargement via le site internet)

### COVOITURAGE

**30 places gratuites** réservées au parking du Grand Port.  
(Valable à partir de 2 personnes par véhicule et sur présentation de votre billet)

### TRAIN

Depuis Chambéry (10 minutes), Annecy (40 minutes), Grenoble (1h) ou Lyon (1h30), puis par bus Ondéa, **Ligne 1** et **Ligne Dimanche** depuis la gare.  
Sur présentation de votre billet de train, profitez des services de la conciergerie « partenaires » (boissons chaudes, jus, fruits, gâteaux...).

## Jamais sans ma gourde !

Faisons ensemble de Be Fit un événement éco-responsable.

**Venez avec votre gourde, des fontaines à eau seront en libre-service.**

Pour les têtes en l'air, pas de panique, des gourdes seront en vente à la boutique Aix Riviera !

## Le bien-être pour tous

Parce que nous avons tous droit au bien-être, Be Fit propose des tarifs inclusifs aux **moins de 18 ans et plus de 65 ans.**

## Salon d'exposants

+ de **60 exposants** sur les différents univers : salles de sport, magasins Bio, spas, professionnels du bien-être, coachs de vie, équipements et vêtements de sport...

## Bibliothèque éphémère

Un espace bibliothèque dédié à votre **bien-être**.  
Conseils, consultation et prêt de livres, magazines.

Animations, coloriages, des petits jeux pour apprendre à se servir de baguettes, roue avec des lots à gagner.

## Consulat Général de Chine

Un stand vous fera découvrir la culture du bien-être chinois.  
Ateliers gratuits tout le week-end.  
**Samedi** : Dégustation de thé, écriture de son nom en chinois.  
**Dimanche** : Cours de chinois, essayage de tenues traditionnelles.

## Restauration

+ 4 Food Trucks avec produits locaux, de saison et végétariens.  
+ 1 Wine Truck - TTK La Vigne.  
+ 1 bar à thé et restauration - La Théothèque  
+ Le Chalet de Mémard

## Garderie

Profitez à 100% du Be Fit grâce à la garderie gratuite **Nounou'RS** pendant tout le week-end.

Accès gratuit au village Be Fit de **9h à 19h**.  
Pour réserver vos ateliers, rendez-vous sur :

# www.befit.fr

# LOÏC TERNISIEN

## CONF'EXPÉRIENCE

## COMMENT VÉRITABLEMENT REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA SANTÉ AUJOURD'HUI, DANS UN MONDE OÙ L'ON NE SAIT PLUS CE QUI EST BON POUR SOI

### JEUDI 3 SEPTEMBRE

Auditorium  
Centre des Congrès  
Aix-les-Bains

## 20H30

Animation tambour  
chamanique **dès 19H30**

Entrée : 10 €

Réservation :  
04 79 88 09 99  
www.befit.fr

## En 2026, Be Fit fête ses 10 ans

**10 ANS, 10 JOURS, 10 LIEUX, 10 ANIMATIONS**

À l'occasion des 10 ans du Be Fit, nous sommes heureux de vous offrir **10 animations gratuites** en amont de l'événement.

**Vendredi 4 septembre :**  
Sophrologie, Les mottets - 18h

**Samedi 5 septembre :** Tai chi et dégustation de café, Chanaz - 10h

**Samedi 5 septembre :** Conférence Prendre soin de soi au quotidien : une approche chinoise pour bien vivre, Lily Shan, Bibliothèque Aix-les-Bains - 10h

**Dimanche 6 septembre :** Sylvothérapie, Parc de la mairie, Brison-St-Innocent - 10h

**Lundi 7 septembre :** Yoga, Plage du Bourget-du-Lac - 10h

**Mardi 8 septembre :** Respiration, Belvédère de la Chambotte - 10h

**Mercredi 9 septembre :** Qi Gong, Jardin vagabond - 11h

**Jeudi 10 septembre :** Conférence BE FIT, le bien être en Chine, Cyrille Javary, La Traverse - 20h30

**Vendredi 11 septembre :** Randonnée sensorielle, Forêt de Corsuet - 9h30

**Samedi 12 septembre :** Ouverture Be Fit

## Les parcours bien-être chinois

Une journée pour vous reconnecter à l'essentiel à travers des pratiques inspirées de la Chine.

**IMMERSION CHINOISE :** Ce parcours vous invite à ralentir, vous reconnecter à la nature et découvrir les pratiques ancestrales du bien-être Chinois.

**Sur 1 journée - 25 €**  
2 ateliers payants parmi une sélection.  
Accès libre aux conférences, bibliothèque, village...  
Réduction de 50 % sur la conférence de Loïc Ternisien, le 3 septembre.

## Tarifs

**Atelier :**  
Plein tarif : **17€ / 15€\***  
-18 ans et +65 ans : **8€**

**Atelier Cuisine Saine :**  
Plein tarif : **22€ / 20€\***  
-18 ans et +65 ans : **8€**

**Parcours bien-être Chinois :**  
Plein tarif : **25€**  
-18 ans et +65 ans : **16€**

**Masterclass :**  
Tarif unique: **40€ / 35€\***

*\*en prévente jusqu'au 11 septembre*

Achetez vos billets à tarif préférentiel dès maintenant !

# Be Fit

10A

**12 → 13 SEPT.**  
THÉMATIQUE 2026  
**BIEN-ÊTRE CHINOIS**

CUISINE | FITNESS | PADDLE  
YOGA | ZEN | PRENDRE SOIN

WWW.BEFIT.FR

Grand Port → Aix-les-Bains

@befit.aixriviera

BE FIT - ÊTRE EN FORME

Création photo © Carla Deligny

# SAMEDI 12

SEPTEMBRE 2026

**M** : MASTERCLASS

**f** : ATELIER FAMILLE

|                    |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 9 <sup>h</sup>     | RENFO MUSCULAIRE, VIEILLIR EN PLEINE FORME<br>Lucile Woodward | LE RITUEL DE L'EAU & LA PROFONDE RESTAURATION<br>Charlotte Saint Jean     |                                                                        | LUNCH BOX SAINTE<br>Anne Claude                                         | QI GONG : LES SONS THÉRAPEUTIQUES<br>Académie Qibo                                | YOGA DU VISAGE TONIFIANT<br>Végétal Green                                      | VOYAGE AQUATIQUE SONORE EN DUO<br>Marie-Noëlle Monferran À l'Hôtel Adelpia |                           |
| 9 <sup>h</sup> 30  |                                                               |                                                                           | YOGA PADDLE<br>Soren Misse                                             |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 10 <sup>h</sup>    | LES MILLS SHAPES<br>Planet Fitness                            | DANSE DU DRAGON AUTOUR DE L'ÉNERGIE VITALE<br>Picaboa Yoga                |                                                                        | RAVIOLIS VAPEUR (HA KAO AU PORC)<br>Nathalie Ponard                     | MÉDITATION EN FAMILLE<br>L'atelier des Bulles                                     | ATELIER MÉDITATION VINS<br>TTK La vigne                                        | VOYAGE IMMERSIF AVEC CASQUES AUDIOS<br>Garry Dumont                        | INITIATION PADDLE<br>CNVA |
| 10 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 11 <sup>h</sup>    | BODYART YIN<br>BECAUSEILOVEME                                 | YOGA THÉRAPIE SOMMEIL<br>Marion Perivalas                                 | NORDIC YOGA<br>E.P.G.V.                                                |                                                                         | QI GONG DE LA FEMME<br>Nelly Robert                                               | ART-THÉRAPIE ATELIER FAMILLE : NOS LIENS PRENNENT FORME<br>Elise Dusart-Lassée | TAÏ CHI CHUAN<br>Yves Robert                                               | INITIATION PADDLE<br>CNVA |
| 11 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 12 <sup>h</sup>    |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 12 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 13 <sup>h</sup>    | TRAMPOLINE<br>R Movement                                      |                                                                           | YOGA PADDLE<br>Stevie Balabanis                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 13 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        | COUSTILLANT AUX CÉRÉALES AVEC SON CONFIT DE MYRTILLE<br>Thibault Lefils | MÉDITATION TAOÏSTE : DANS LA VIE QUOTIDIENNE TROUVER LE CALME<br>Thibault Bourgon | AUTO-MASSAGE : LES SECRETS DE LA BEAUTÉ CHINOISE<br>Académie des Facialistes   |                                                                            | INITIATION PADDLE<br>CNVA |
| 14 <sup>h</sup>    | BARRE À TERRE<br>La Verrière                                  | RUN CLASS, MIEUX COURIR, AVEC PLAISIR<br>Lucile Woodward                  | L'ÉNERGIE DU CHEVAL... UNE ANNÉE D'AUTENTICITÉ<br>Charlotte Saint Jean | DANSE INTUITIVE SOUS CASQUE<br>Picaboa Yoga                             |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 14 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 15 <sup>h</sup>    | BORN TO MOVE<br>Planet Fitness                                | BUNGY PUMP<br>E.P.G.V.                                                    | YOGA PARENTS-ENFANTS<br>Alessandra Sasmita Yoga                        | YOGA PADDLE<br>Soren Misse                                              | MOUSSE CHOCOLAT VÉGÉTALIENNE, CITRON YUZU ET SA TUILLE DE COCO<br>Audrey Perrin   | AUTO HYPNOSE DU SOMMEIL<br>René Faure                                          | ATELIER BAUME RÉPARATEUR<br>Arumessentielle                                | INITIATION PADDLE<br>CNVA |
| 15 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                | SYLVOTHÉRAPIE CHINE<br>Luc Lachenal                                        |                           |
| 16 <sup>h</sup>    |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 16 <sup>h</sup> 30 | STRETCHING<br>La Verrière                                     | YOGA POUR LES JEUNES<br>Alessandra Sasmita Yoga                           |                                                                        |                                                                         | SALADE DE NOUILLES AU SÉSAME ET LÉGUMES CROQUANTS<br>Amandine Clerc               | WUTAO : DE LA CALLIGRAPHIE DU GESTE AU MOUVEMENT LIBRE<br>Espace Aurore        | TAÏ CHI CHUAN<br>Yves Robert                                               | INITIATION PADDLE<br>CNVA |
| 17 <sup>h</sup>    |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 17 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 18 <sup>h</sup>    | NIA CLASSIQUE<br>Espace Aurore                                | YOGA DANSE<br>Laurine Sebillotte                                          |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 18 <sup>h</sup> 30 |                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                         |                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                           |
| 19 <sup>h</sup>    |                                                               | AIX'TATIC<br>Danse libre & fluidité intérieure<br>Lagons de Soi by Janyce |                                                                        |                                                                         | GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE AU CHOCOLAT ARÔME AIX RIVIERA<br>Anne Claude                | RELAXATION SONORE AUTOUR DES ÉNERGIES DE LA MÉDECINE CHINOISE<br>Anais Roynard |                                                                            |                           |

**Cuisine Saine**

**Fitness**

**Paddle**

**Prendre Soins**

**Yoga**

**Zen**

# DIMANCHE 13

SEPTEMBRE 2026

**M** : MASTERCLASS

**f** : ATELIER FAMILLE

|                    |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 9 <sup>h</sup>     | NIA, MOVING TO HEAL<br>Espace Aurore                       |                        | « FEMININ TAOÏSTE » : LA VOIE DU « NON-FORCER »<br>Charlotte Saint Jean |                                             | YOGA PADDLE<br>Soren Misse      | ROULEAUX DE PRINTEMPS HEALTHY<br>Amandine Clerc                                         | ATELIER WUTAO : L'ÂME DU CORPS S'ÉVEILLE<br>Espace Aurore                         | ROLL ON CICATRISANT<br>Arumessentielle                                   | VOYAGE AQUATIQUE SONORE EN DUO<br>Marie-Noëlle Monferran Thermes Chevalley |
| 9 <sup>h</sup> 30  |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 10 <sup>h</sup>    | BORN TO MOVE<br>Planet Fitness                             |                        | YIN YOGA & VOTAGE SONORE<br>Anais Roynard Alessandra Sasmita Yoga       | NORDIC YOGA<br>E.P.G.V.                     |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          | INITIATION PADDLE<br>CNVA                                                  |
| 10 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        |                                                                         |                                             | YOGA PADDLE<br>Soren Misse      |                                                                                         | MÉDITATION TAOÏSTE : DANS LA VIE QUOTIDIENNE TROUVER LE CALME<br>Thibault Bourgon | ATELIER MÉDITATION VINS<br>TTK La vigne                                  | DANSE INTUITIVE SOUS CASQUE<br>Picaboa Yoga                                |
| 11 <sup>h</sup>    |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 11 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         | QI GONG INITIATION<br>Nelly Robert                                                | ART-THÉRAPIE ENFANT : MON SUPER POUVOIR INTÉRIEUR<br>Elise Dusart-Lassée | MÉDITATION AU JARDIN<br>L'Atelier des Bulles                               |
| 12 <sup>h</sup>    | PILATE FUSION<br>Studio Mali                               |                        | YOGA POUR LES JEUNES<br>Alessandra Sasmita Yoga                         |                                             |                                 | POULET KUNG PAO<br>Nathalie Ponard                                                      |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 12 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 13 <sup>h</sup>    |                                                            |                        |                                                                         |                                             | YOGA PADDLE<br>Stevie Balabanis |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 13 <sup>h</sup> 30 | TRAMPOLINE<br>R Movement                                   |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 14 <sup>h</sup>    |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 14 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        | YOGA PARENTS-ENFANTS<br>Alessandra Sasmita Yoga                         | DANSE INTUITIVE SOUS CASQUE<br>Picaboa Yoga | YOGA PADDLE<br>Soren Misse      | TARTE AUX POMMES ET SA CRÈME DE PLANTES SAUVAGES<br>Lionel Scaturro                     | DO IN<br>Flow Ki                                                                  | YOGA DU VISAGE LIFTANT<br>Végétal Green                                  | SYLVOTHÉRAPIE CHINE<br>Luc Lachenal                                        |
| 15 <sup>h</sup>    | INBP : INTENSIVE NEIGONG BODY PREPARATION<br>Académie Qibo | BUNGY PUMP<br>E.P.G.V. | YOGA THÉRAPIE CONFIANCE EN SOI<br>Marion Perivalas                      |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          | INITIATION PADDLE<br>CNVA                                                  |
| 15 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 16 <sup>h</sup>    | BODYART YANG<br>BECAUSEILOVEME                             |                        | YOGA DE LA FEMME, L'EAU ET LE CORPS ÉNERGÉTIQUE<br>Picaboa Yoga         |                                             | YOGA PADDLE<br>Soren Misse      | MOUSSE AU FROMAGE BLANC, LITCHI, PAMPLEMOUSSE ET CROUSTILLANT SÉSAME<br>Thibault Lefils | AUTO HYPNOSE<br>René Faure                                                        | ART-THÉRAPIE ADULTE : MON TOTEM DE CONFIANCE<br>Elise Dusart-Lassée      | TAÏ CHI CHUAN<br>Yves Robert                                               |
| 16 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          | INITIATION PADDLE<br>CNVA                                                  |
| 17 <sup>h</sup>    |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         | RELAXATION SONORE POUR UNE DÉTENTE PROFONDE<br>Anais Roynard                      |                                                                          |                                                                            |
| 17 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        |                                                                         |                                             | YOGA PADDLE<br>Soren Misse      |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 18 <sup>h</sup>    |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 18 <sup>h</sup> 30 |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |
| 19 <sup>h</sup>    |                                                            |                        |                                                                         |                                             |                                 |                                                                                         |                                                                                   |                                                                          |                                                                            |

# LES ANIMATIONS GRATUITES

SAMEDI

DIMANCHE

| PODIUM             | ESPACE PRENDRE SOIN                                                                                 | PODIUM                                                                                 | ESPACE PRENDRE SOIN                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 <sup>h</sup>     |                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                           |
| 9 <sup>h</sup> 30  |                                                                                                     |                                                                                        | LE SOUFFLE YIN, LE SOUFFLE YANG : RÉGULER L'ÉNERGIE PAR LA RESPIRATION<br>Garry Dumont    |
| 10 <sup>h</sup>    | FITNESS SOUPLESSE MOBILITÉ<br>Amandine CLERC                                                        | COMMENT INTEGRER LES SAGESSES ANCESTRALES À NOTRE ÉPOQUE ?<br>Jonathan Genin           | FIT STICK<br>E.P.G.V.                                                                     |
| 10 <sup>h</sup> 30 | SHOW QI GONG<br>Espace Aurore                                                                       | YOGAROMA, POUR ÉQUILIBRER NATURELLEMENT LES PILIERS DE LA SANTÉ<br>Anne Chicheportiche | BODYART FLOW<br>BECAUSEILOVEME                                                            |
| 11 <sup>h</sup>    |                                                                                                     |                                                                                        | L'ÉNERGIE DU QI, RÉHARMONISER SON ÉNERGIE VITALE ET SON CERVEAU<br>Lagons de Soi          |
| 11 <sup>h</sup> 30 | LES MILLS DANCE<br>Planet Fitness                                                                   | ASTROLOGIE, FENG SHUI CHINOISE<br>Badema                                               | TAÏJI ET QI GONG DE WUDANG<br>Académie Qibo                                               |
| 11 <sup>h</sup> 30 |                                                                                                     |                                                                                        | SANTÉ MENTALE SUR LE TERRITOIRE<br>Université Savoie Mont Blanc                           |
| 12 <sup>h</sup>    | INAUGURATION<br>Danse du dragon et tambour                                                          |                                                                                        | LES MILLS DANCE<br>Planet Fitness                                                         |
| 12 <sup>h</sup> 30 |                                                                                                     |                                                                                        | BIEN VIVRE AVEC L'ÉNERGIE DES 5 ÉLÉMENTS<br>Caroline Magne                                |
| 13 <sup>h</sup>    |                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                           |
| 13 <sup>h</sup> 30 | ANIMATION DANSANTE<br>Sylvaine, La Verrière                                                         |                                                                                        | ANIMATION DANSANTE<br>Sylvaine, La Verrière                                               |
| 14 <sup>h</sup>    | LE SOMMEIL<br>Medipole                                                                              | RÉVEILLEZ VOTRE INTUITION AVEC LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE<br>Anne Claude                   | YOGA<br>Marion Perivalas                                                                  |
| 14 <sup>h</sup> 30 |                                                                                                     |                                                                                        | CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE<br>Medipole                                                   |
| 15 <sup>h</sup>    | LES MILLS PILATE<br>Planet Fitness                                                                  | COMMENT NOS PENSÉES IMPACTENT NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL<br>Sophronitis                    | LE SYMBOLISME DU DRAGON<br>Charlotte Saint Jean                                           |
| 15 <sup>h</sup> 30 | LES 5 ÉLÉMENTS DU WU XING & LE YOGA<br>Charlotte Saint Jean                                         | BOOSTER SON IMMUNITÉ GRÂCE À LA MÉDECINE CHINOISE<br>Nathalie Ponard                   | SÉRÉNITÉ ACTIVE - DEVENIR ACTEUR DE SA MAÎTRISE ÉMOTIONNELLE<br>Sandrine Picard           |
| 16 <sup>h</sup>    |                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                           |
| 16 <sup>h</sup> 30 | LES PILIERS DE LA LONGÉVITÉ<br>Lucille Woodward                                                     | GARDER SA VITALITÉ, CULTIVER SA SANTÉ<br>Jonathan Genin                                | COMPRENDRE CE QUI SE JOUE DANS NOTRE VENTRE POUR MIEUX PROTÉGER SA SANTÉ<br>Julie Pradine |
| 17 <sup>h</sup>    | RESPECTER LES RYTHMES DU CORPS : SAISON, NALITÉ, ÉNERGIE ET ÉQUILIBRE À LA RENTRÉE<br>Julie Pradine |                                                                                        | LES MILLS PILATE<br>Planet Fitness                                                        |
| 17 <sup>h</sup> 30 |                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                           |
| 18 <sup>h</sup>    |                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                           |
| 18 <sup>h</sup> 30 |                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                           |
| 19 <sup>h</sup>    |                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                           |