

Planning des entrainements pour la saison 2018-2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
				Initiation & découverte (15h15-16h45)					
		Initiation & découverte (17h-18h30)		Perfectionnement (16h45-18h15)				Coordination et prévention musculaire 17h-18h	
Perfectionnement (18h-20h)		P3M (18h30-20h30)	P4D (18h30-20h)	Loisirs (18h15-20h15)	P3D (18h15-20h15)	Prévention musculaire séniors (19h30-20h30)		P3D (18h00-20h)	P4D (18h-19h30)
			Passe (20h-21h)						
		P1D (20h30-22h30)		N3M (20h15-22h15)	P2M (20h15-22h15)	P3M (20h30-22h)		P2M (19h30-21h15)	
								P1D (20h30-22h30)	N3M (21h15-23h)

Krikri	Adèle	Isa	Adrien	Seb/Mat	Nico	Jérôme	Manu	Alain
--------	-------	-----	--------	---------	------	--------	------	-------