

## Planning des entraînements 2017-2018

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi				
	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2			
15h00					Initiation 15h-16h30								
15h30													
16h00													
16h30					Perfectionnement 16h30-18h	Découverte 16h30-18h							
17h00	Découverte 17h-18h		Initiation 17h-18h30						Prévention Musculaire 17h-18h	Coordination 17h-18h00			
17h30													
18h00	Perfectionnement 18h-20h		P3H 18h30-20h30	Cadettes 18h30-20h	P4D 18h00-20h00	Loisirs 18h-20h			Cadettes 18h-19h30	P4D 18h00-20h00			
18h30													
19h00													
19h30							Technique (Filles) * 19h30-20h30						
20h00				Spécifique passeur 20h-21h	P1D 20h-22h	P2H 20h-22h			P2H 19h30 -21h15	P1D 20h-22h			
20h30													
21h00			N3H 20h30-22h30	N3H 21h-22h30			P3H * 20h30-22h30						
21h30													
22h00									N3H 21h15-23h				
22h30													

**Samedi matin: 10h à 11h15: technique (garçons)**

**\* Les entraînements du jeudi ont lieu au Hall Max Lessines**