

Planning 2010 - 2011

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
9h00 à 12h00							stages sur convocation	
13h30 à 14h15			6-7 ans <i>2004-2003</i>					
14h15 à 15h00			5 ans <i>2005</i>			stages arbitrage, entraînements spécifiques (sur convocation)		
15h00 à 15h45			5 ans <i>2005</i>					
15h45 à 16h30			5 ans <i>2005</i>					
16h30 à 17h15			4 ans <i>2006</i>				préparation technique, passage de grade, visionnage vidéo, préparation physique...	
17h30 à 18h15	6-7 ans <i>2004-2003</i>	6-7 ans <i>2004-2003</i>	compétition <i>(poussins et benjamins)</i>	6-7 ans <i>2004-2003</i>	6-7 ans <i>2004-2003</i>			
18h15 à 19h00	7-8 ans <i>2003-2002</i>	8-9 ans <i>2002-2001</i>	8-9 ans <i>2002-2001</i>	8-9 ans <i>2002-2001</i>	8-9 ans <i>2002-2001</i>			
19h00 à 19h45	10-15 ans <i>2000-1995</i>	10-11 ans <i>2000-1999</i>	10-15 ans <i>2000-1995</i>	10-11 ans <i>2000-1999</i>	12-15 ans <i>2000-1995</i>			
19h45 à 21h00	taïso		taïso	adulte		adulte		