



Horaires entraînements 2019/2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12H15-13h15	12H15-13h15		12H15-13h15	
Mouv' assouplissement, renforcement musculaire, relaxation.	Gainage Tonic' gainage (abdos et dos)	15H00 / 15H45 Maternelles, Baby escrime	Cardio Tonic' Gym Tonic, Boxe	
	17H00 / 18H00	16H00 / 17H00 Primaires CP à CM2		17H00 / 18H00 Primaires CE1 à CM2
18H00 / 20H00 compétiteurs M15 à seniors	Primaires CE1 à CM2	17H00 / 19H00		18H00 / 20H00
	19H00 / 21H00	M11 compétiteurs	18H00 / 20H00	18H00 / 20H00
20H00 / 21H15	ados et adultes confirmés et débutants	M13 débutants et compétiteurs	18H30 / 20H30 CREFED	M11 compétiteurs M13, M15 débutants et compétiteurs
Sabre laser	Section Handi			Assauts libres toutes categories