



# Horaires entraînements 2020/2021



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, renforcement musculaire, Boxe	
	17H00 / 18H00	16H00 / 17H00		17H00 / 18H00
18H00 / 20H00	Primaires CE1 à CM2	Primaires CP à CM2		Primaires CE1 à CM2
compétiteurs M15 à seniors	19H00 / 21H00   18H30 / 20H30	17H00 / 19H00		17H30 / 19H30
	ados et adultes confirmés et débutants	M11 compétiteurs M13 débutants et compétiteurs	18H00 / 20H00	
	Section Handi	M15 à seniors	18H30 / 20H30	M11 compétiteurs M13, M15
			Leçon individuelle M15 à seniors	