



Horaires entraînements 2021/2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12H15-13h15	12H15-13h15	15H30 / 17H00	12H15-13h15	
Mouv' assouplissement, renforcement musculaire, relaxation.		Maternelles, Baby escrime	Cardio Tonic' Gym Tonic, Boxe	17H00 / 18H00
	17H00 / 18H00	Primaires, CP à CM2		Primaires CE1 à CM2
18H00 / 20H00	Primaires CE1 à CM2	17H00 / 19H00		17H30 / 19H30
compétiteurs M15 à seniors + CREFED	19H00 / 21H00	M11 compétiteurs	18H00 / 20H00	17H30 / 19H30
	18H30 / 20H30	M13 débutants et compétiteurs	18H00 / 20H00	M11 compétiteurs
	ados et adultes confirmés et débutants	compétiteurs M15 à seniors + CREFED	CREFED (+ 3e entraînement pour les compétiteurs)	Assauts libres toutes categories