

PLANNING D'ENTRAINEMENT 2023-2024

(valable à partir du 11/09/2023, en dehors des vacances et jours fériés)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H00 - 10H30			PING SANTE EHPAD BERGHEIM <i>Animateurs EHPAD</i> <i>+ Corentin DENIER</i> 10H00 - 12H00 (à l'EHPAD Les Fraxinelles)			PERFECTIONNEMENT <i>Fabien GILSON</i> 10H30 - 12H00
10H30 - 11H00						
11H00 - 11H30						
11H30 - 12H00						
...						
16H00 - 16H30				PERFECTIONNEMENT* <i>Fabien GILSON</i> 16H15 - 17H45		
16H30 - 17H00	BABY* <i>Fabien GILSON</i> 16H30 - 17H30					
17H00 - 17H30						
17H30 - 18H00	DECOUVERTE PERFECTIONNEMENT <i>Italo BORDICHINI</i> <i>Claude STEIB</i> <i>Fabien GILSON</i> <i>Hubert BIHL</i> 17H30 - 19H00					
18H00 - 18H30		ELITE <i>Yvan KREYER</i> 18H15 - 20H00		ELITE <i>Stéphane SCHUTZ</i> 18H15 - 20H00	CRENEAU LIBRE 18H00 - 20H00 (créneau attente de confirmation)	
18H30 - 19H00						
19H00 - 19H30						
19H30 - 20H00						
20H00 - 20H30	ADULTES Equipes 4 à 6 <i>Italo BORDICHINI</i> <i>+ Corentin DENIER</i> 19H30 - 21H30					
20H30 - 21H00			ADULTES LOISIRS <i>Jérôme VERNET</i> <i>+ Corentin DENIER</i> 20H00 - 22H00	ADULTES Equipes 1 à 3 <i>Alexis KONRATH</i> <i>+ Corentin DENIER</i> 20H00 - 22H00		
21H00 - 21H30						
21H30 - 22H00						

* Les enfants pourront être récupérés par un entraîneur du club à la sortie de l'école

Heures d'entraînement :

BABY (4-7 ans)	1H00
DECOUVERTE (7-18 ans)	1H30
PERFECTIONNEMENT (7-10 ans)	4H30
ELITE (10-18 ans)	3H30
LIBRE (4-18 ans)	2H00

Les tranches d'âges sont données à titre indicatif