

Horaires d'entraînement

Groupe Elite Pôle France et C.R.E.F.

Lundi	6 h à 7 h 45 ou 7 h 30 à 10 h & 17 h à 19 h
Mardi	6 h à 7 h 45 ou 7 h 30 à 10 h & 17 h à 19 h
Mercredi	6 h à 7 h 45 ou 7 h 30 à 10 h
Jeudi	6 h à 7 h 45 ou 7 h 30 à 10 h & 17 h à 19 h
Vendredi	6 h à 7 h 45 ou 7 h 30 à 10 h & 17 h à 19 h
Samedi	6 h à 8 h ou 8 h à 10 h ou 10 h à 12 h

- ➔ **Obligation** : entraînement biquotidien les lundi, mardi, jeudi et vendredi, une seule séance dans la journée les mercredi et samedi. Pour les universitaires 2 séances hebdomadaire de musculation sont à placer à 15 h .
- ➔ **Reprise de l'entraînement le Lundi 7 Septembre 2009.**

Groupe Formation Camille Claudel

Lundi	6 h à 7 h 30 & 15 h 45 à 17 h 15
Mardi	6 h à 7 h 30 & 15 h 45 à 17 h 15
Mercredi	13 h 45 à 15 h 15
Jeudi	6 h à 7 h 30 & 17 h 45 à 19 h 15
Vendredi	6 h à 7 h 30 & 15 h 45 à 17 h 15
Samedi	10 h à 11 h 30

- ➔ **Obligation** : * 5 séances hebdomadaire pour les benjamins 1 (du lundi au vendredi l'après midi).
* 6 séances hebdomadaire pour les benjamins 2 (idem benjamins 1 plus samedi matin)
* 8 séances hebdomadaire pour les minimes 1 (idem benjamins 2 plus mardi et jeudi matin)
* 10 séances hebdomadaire pour les minimes 2 (idem minimes 1 plus lundi et vendredi matin)
- ➔ **Reprise de l'entraînement le Mercredi 9 Septembre 2009.**

Groupe Formation pré-compétition

Lundi	17 h 45 à 19 h 15
Mardi	17 h 45 à 19 h 15
Mercredi	10 h à 11 h 15 ou 13 h 45 à 15 h 15
Jeudi	17 h 45 à 19 h 15
Vendredi	17 h 45 à 19 h 15
Samedi	10 h à 11 h 15

➡ **Obligation : * 2 séances hebdomadaire pour les avenirs (mercredi matin & vendredi soir).**

*** 3 séances hebdomadaire pour les poussins (lundi soir, mercredi après-midi et samedi matin)**

*** 4 séances hebdomadaire pour les benjamins 1 (à choisir entre lundi, mardi, mercredi après-midi, vendredi et samedi)**

*** 5 séances hebdomadaire pour les benjamins 2 (à choisir entre lundi, mardi, mercredi après-midi, jeudi, vendredi et samedi)**

➡ **Reprise de l'entraînement le Mercredi 16 Septembre 2009.**

Groupe Loisirs Interrégional Régional

Lundi	19 h 15 à 20 h 45
Mardi	19 h 15 à 20 h 45
Mercredi	17 h à 19 h
Jeudi	19 h 15 à 20 h 45
Vendredi	19 h 15 à 20 h 45

➡ **Obligation : * 5 séances hebdomadaire**

➡ **Reprise de l'entraînement le Lundi 14 Septembre 2009.**

Groupe Loisirs Départemental

Lundi	19 h 15 à 20 h 45
Mercredi	19 h à 20 h 30
Vendredi	19 h 15 à 20 h 45

- ➔ **Obligation : * 3 séances hebdomadaire**
- ➔ **Reprise de l'entraînement le Lundi 21 Septembre 2009.**

Groupe Loisirs Non classés

Mercredi	19 h à 20 h 30
Vendredi	19 h 15 à 20 h 15

- ➔ **Obligation : * 2 séances hebdomadaire**
- ➔ **Reprise de l'entraînement le Mercredi 23 Septembre 2009.**