

## SEMAINE TYPE D'ENTRAINEMENTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE	
9 h 30	séance sport santé loisirs adultes						Jeunes compétiteurs (B/M/C/J) Philippe		1/2 fond Joel	
10 h			Babys Loic ou Manon	renforcement musculaire adultes Loic ou Manon						
11h										
pause midi										
14h-15h30	séance sport santé loisirs adultes		Poussins Manon	Eveils Loic			Poussins Manon	Eveils Loic		
fin d'après midi										
18h15-20h	Benjamins à juniors - préparation physique Manon / Loic / Philippe	Benjamins Manon et Loic			Benjamins Manon et Loic					
		Minimes à juniors Philippe			Minimes à juniors Philippe					
		1/2 fond Joel			1/2 fond Joel					
		Running loisirs et débutants			Running loisirs et débutants					