

Planning d'entrainements prévisionnel - Saison 2018/2019

| | Lundi | Mardi | Mercredi | jeudi | vendredi | |
|-------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|
| 10h00 | | EPS | Premiers Pas <i>Luc - Jo</i> | | EPS | 10h00 |
| 11h15 | | | Débutants 1 <i>Luc - Jo</i> | | | 11h15 |
| 12h15 | | EPS | | | | 12h15 |
| 14h00 | | EPS | Débutants 2 <i>Luc - René</i> | EPS | GYM volontaire | 14h00 |
| 15h30 | | | -11 <i>Luc - René</i> | | | 15h30 |
| 17h00 | Débutants 1 <i>Claire</i> | EPS | | EPS | | 17h00 |
| 18h00 | -18 F | -11 <i>Claire</i> | -15 F 1 et 2 <i>Damien</i> | Débutants 2 <i>Luc</i> | - 15 F 2 et 3 ; -13 F 1 | 18h00 |
| 18h30 | Région/Nation <i>Dom.F</i> | -15 F PHK <i>???</i> | -13 F 2 ; -13 G <i>Claire</i> | -18 F 3 ; -15 G ; -15 F 3 | <i>Luc</i> | -18 F 3 ; -15 G -15 F PHK |
| 19h00 | | | -18 F 1 et 2 <i>Manue</i> | <i>Luc</i> | -18 F 1 et 2 <i>Manue</i> | <i>Lionel - Florian</i> <i>Damien</i> |
| 19h30 | gym tonic | S.F PHK <i>Dom O. - Nico -</i> | | gym tonic | | |
| 20h00 | SF dep <i>???</i> | SG <i>Esteban</i> | S.F PHK <i>Dom O. - Nico -</i> | Loisir | SG 1 ; SG 2 <i>Dom.F</i> | SF dep + SG3 <i>Fred</i> S.F PHK <i>Dom O. - Nico -</i> |
| 20h30 | | | | | | |
| 21h00 | | | | | | |
| 21h30 | | | | | | |
| 22h00 | | | | | | |

| | |
|--|-----------------------------|
| | Salle de Bel Air, Plouvoorn |
| | Espace J.Demenou, Plouvoorn |
| | Salle Ashburton, Cléder |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| Catégories | Premiers pas : 2012 & 2011 Débutants 1 : 2011 Débutants 2 : 2010 | - 11 ans : 2008 & 2009 - 13 ans : 2006 & 2007 - 15 ans : 2004 & 2005 | - 18 ans : 2001 & 2002 & 2003 Seniors : 2000 et avant |
|------------|--|--|--|